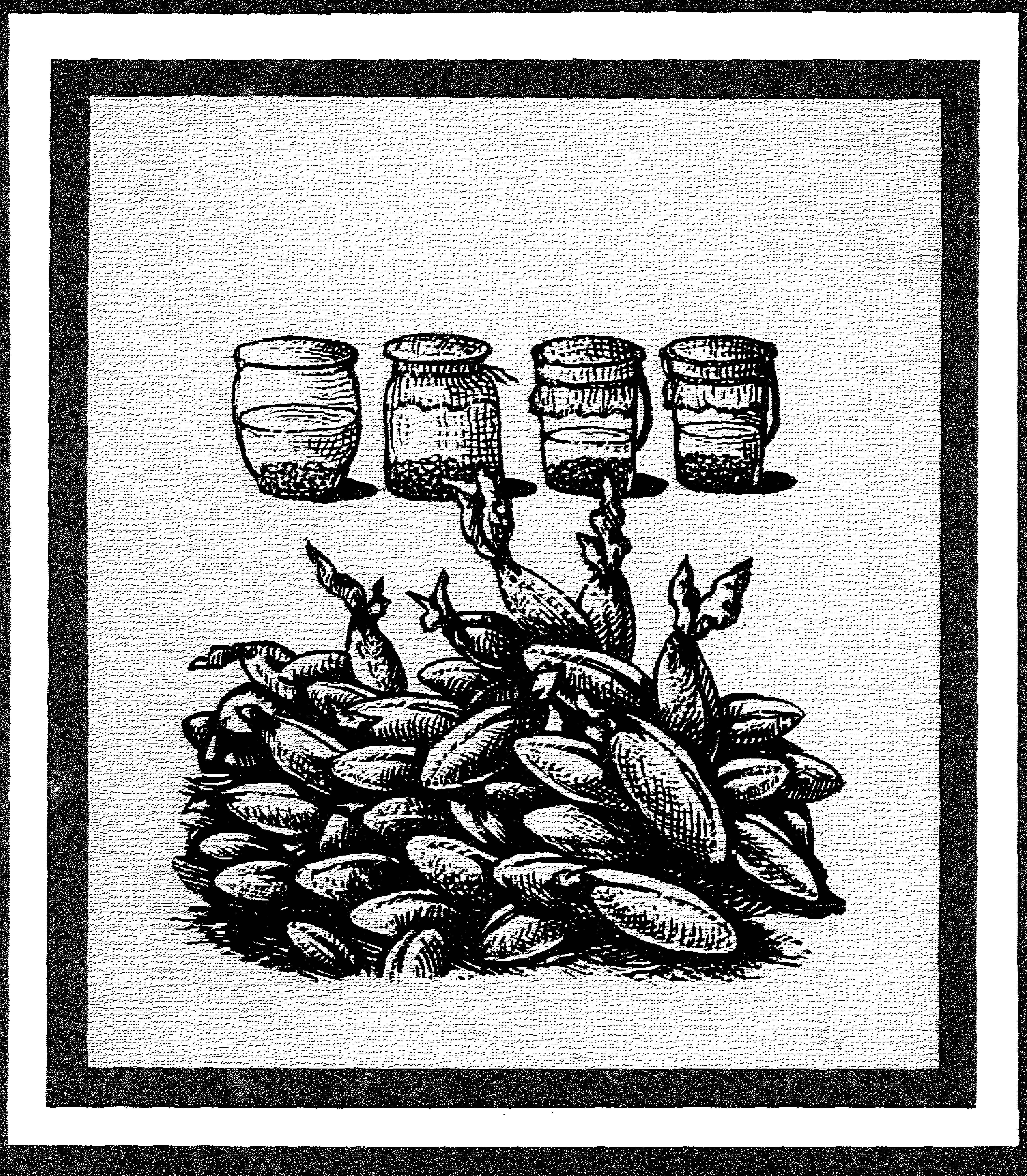
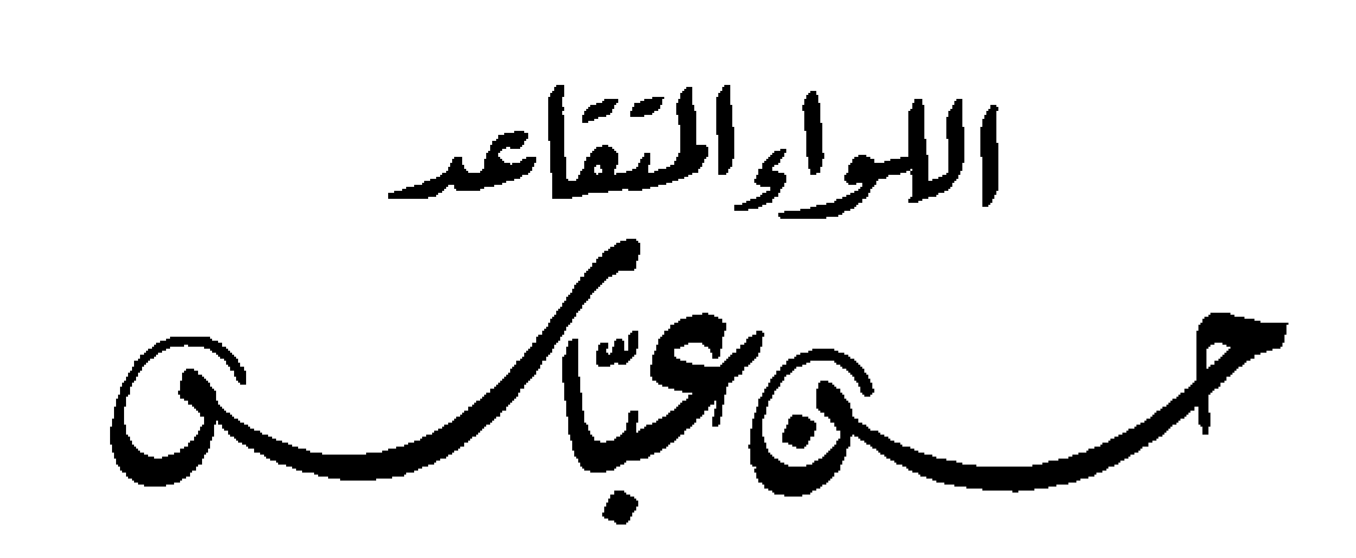


القمح المبرعم

ومنافعه





القمح المبرعم ومنافعه

تصميم الغلاف للفنّان
عزيز اسماعيل

الطبعة الرابعة

٢٠٠١ م

القمح المبرعم ومنافعه
مقدمة الطبعة الثانية

حول تعاملي مع القمح المبرعم:

لقد تعاملت مع حبة القمح المبرعمة وبعض أفراد أسرتي منذ خمسة عشر عاماً ثم أخذت أعدادنا تزداد وحلقات دوائرنا تتسع عاماً بعد عام مع النشرات التوجيهية والقمح الصالح للاستعمال اللذين كنت أوزعهما على الأقارب وسواهم إلى أن شملت المئات منهم.

ولقد كنت ألاحق الذين يتعاملون معها شخصياً وهاتفياً عاماً بعد عام تقصياً عما جنوه من منافعها وعما أصابهم من أضرارها إن حصلت، فأرشدهم إلى حسن إعدادها وتناولها وقد عالجت لهم هذه الحبة المباركة بطاقاتها الغذائية – الدوائية اللا محدودة الكثير من العلل والأمراض الجسدية والعصبية والنفسية المستعصية، أو خففت من أعراضها. وكان حواري الحميم معهم يسوقني بالضرورة إلى الإفضاء لهم بخصوصياتي الصحية كسباً لثقتهم فيسوقهم ذلك إلى الإفضاء لي بأخصّ خصوصياتهم، التي دعمت بها دراستي (القمح المبرعم). وهذا ما عزز الروابط (الأسروية) بيننا على المزيد من الاحترام المتبادل.

ولكن ماذا عن قصتي مع الدكتورة مريم نور:

وأخيراً تأتي الدكتورة رسولة (الصحة والصحوة) المتخصصة بعلوم التغذية الطبيعية إلى دمشق لألقاء محاضرتين في التوعية الصحية – النفسية. ولما كانت نبهت إلى منافع القمح المبرعم في محاضرة سابقة لها على فضائية

الجزيرة، فقد أهديتها في محاضرتها الأولى نسخة من دراستي (القمح المبرعم ومنافعه). وأفاجأ صباح اليوم التالي ١٤/٥/٢٠٠٠ بدعوتي إلى لقائها في قاعة استقبال فندق أمية. فحدثتها خلال ساعتين عن تجاربي وتجارب الآخرين مع حبة القمح المبرعمة. فأبدت إعجابها الشديد بمضامين دراستي. فطلبت إليها أن تبدي رأيها خطياً بهذه الدراسة لنشره في الطبعة الثانية فكان أن وجهت لي رسالتها المرفقة.

ولكنني أخذت أتساءل: لماذا كل هذا التكريم الذي تضمنته رسالتها لي بأخوةٍ عفوية؟

فلقد خلصت إلى أنها استوعبت في ليلة ساهرة كل ما اعتمل في نفسي من المشاعر الإنسانية طوال خمسة عشر عاماً من تعاملي مع حبة القمح المبرعمة ومع أفراد أسرتنا (القطرية المحدودة) ممن يتعاملون معها فأوجزت عصارتها في دراستي:

وهكذا عانت هي كل ما عانيته أنا، وأضعافه في نشر رسالتها (الصحة والصحوة) على أفراد أسرتها العالمية اللاّ محدودة طوال ثلاثين عاماً ونيف فكانت دراستي بذلك بعض ما كان يعتمل في نفسها فعبرت في خطابها لي عن نفسها بنفسها. وبذلك قد اعتبرتني شريكاً لها في رسالتها عن (الصحة) البدنية (والصحوة) الروحية التي تبشر بها. إنها لرسالة إنسانية مقدسة حقاً، وما أسعدني أن أكون واحداً من دعاتها لمكافحة جرائم التلوث العصري في هذا الجزء العربي من العالم الواسع. فالعالم كما جاء في ختام خطابها لي: (أصبح قرية صغيرة وعائلة واحدة تبحث عن الصفاء والصحة).

قارئي العزيز:

إن تفشي الأمراض والعلل بشتى أنواعها ولا سيما المستعصي منها في حشود من الرجال والنساء ومن مختلف الأعمار أصبح ظاهرة عالمية، وذلك لتفشي التلوث ولا سيما الغذائي منه: وما من مادة علاجية مصنعة أو طبيعية

تضاهي حتى الآن حبة القمح المبرعمة في مكافحة جرائم هذا التلوث العصري المحتوم لمواجهة الانفجار السكاني المحتوم أيضاً.

. وما أسعدني وأسعد الدكتورة مريم نور أن يعم التعامل مع حبة القمح المبرعمة مشرقنا العربي ومغربه، وعندئذٍ: تعود النضارة إلى الوجوه والأبصار والأسماع والأصوات. وتعود الصحة والسلامة إلى الأبدان والتوقد إلى الأذهان. وتعود الصحوة إلى الأرواح، فيعود الإخاء إلى علاقاتنا الاجتماعية، والصفاء والوئام إلى روابطنا الأسروية. وألف يعود ويعود.

وذلك عودة بنا نحن مع حبة القمح المبرعمة إلى ما كنا عليه قبل التلوث، لا بل إلى الأفضل، مليون عائد وعائدة بعد مليون إن شاء الله.

يستحسن برعمة القمح بدرجة حرارة ١٨° -٣٨°

وأكرر شكري وامتناني لصاحبة رسالة الصحة والصحوة الدكتورة مريم نور مع خالص تقديري.

همسات أسروية في سمع القارئ الكريم:

١- إذا كنت مجرد مريض يسعى للشفاء، فاقرأ بتمعنٍ ومراراً الفصول الثلاثة الأولى من هذه الدراسة. وإذا كنت راغباً في الانتماء إلى أسرتنا الإنسانية لنشر التوعية الصحية (الجسدية - النفسية) فاقرأها حتى آخر كلمة منها.

٢- الاتصال بي للاستفسار عن أي التباس حول إعداد واستعمال القمح المبرعم ولأي غرض علاجي، إلى عنواني: دمشق صندوق بريد رقم (٣١٧٤٤) اللواء المتقاعد حسن عباس.

٣- لقد اخترت سبعة نماذج ممن أفادوا من القمح المبرعم، فأدلوا بشهاداتهم المرفقة بالدراسة فيسعدني أن أتلقى شهادات مماثلة لنشرها في الطبعة القادمة إن شاء الله.

٤- لقد حرصت على أن أوقع باسمي وصفتي كل نسخة من هذه الدراسة بالحبر الأحمر للذكرى. ولموازرتي الأسروية في حمايتها من التزوير. هكذا.

اللواء المتقاعد: حسن عباس

أخي حسن...

يا رفيق الطريق... طريق الحب وطريق الرب وطريق الصحة والصحوة... أنت صديق حبة القمح وهذه الحبة هي بركة من اللّه سبحانه وتعالى إلى كل البشر... إلى هذا الإنسان الذي يبحث دائماً وأبداً عن الصحة والصفاء...

منذ البدء وحبة القمح هي الغذاء الأساسي لخليقة اللّه... وللأسف قلما نجدها سليمة طبيعية... ولكن بفضل الأصحاء أمثالك ستبقى هذه الحبة المباركة بركة في بيوت الأحباء... إنها هدية من أمنا الأرض وتحتوي على كل ما يحتاجه الإنسان في جميع مراحل حياته... وأرض سورية الحبيبة تعرف أكثر من غيرها أهمية هذه البركة... وكم سعدت عندما التقيت بقلبك الحنون الذاخر بالمعرفة والكرم والمشاركة في هذه الثروة... لقد سبقنا الكثير من علماء التغذية وأولياء الصحوة إلى أهمية هذه الثروة المباركة وأنت اليوم تنشر مجدداً هذه الكلمة الصادقة لتعيد إلينا ما نحن بحاجة إليه...

إن القمح المبرعم غذاء ودواء لكل داء... إن الفراعنة قدّسوا حبة القمح واحتفظوا بها في الأهرامات واعتبروها جوهرة حية وبقيت ألوف السنين حتى يومنا هذا... وللأسف قلما نجد اليوم رغيف خبز من حبة قمح صافية خالية من المواد الكيميائية ومن المحسنات المصنعة ومن الخميرة المستوردة ومن الإضافات السامة... علينا أن نبحث عن الأرض الصالحة للزرع الطبيعي ونزرع هذه الحبة المباركة كما أمرنا اللّه ونعيد صناعة الرغيف كما كنا عليه ونحتفظ بالقمح في بيوتنا لأنه لا مؤونة بدون فريكة وبرغل وطحين... وأنت يا أخي حسن من قلبك المبارك باللّه وبركاته عدت لتذكرنا بأهمية هذه النعمة... فحملت كتابك القمح المبرعم في قلبي وتحدثت عنك في كل مناسبة ودخل كتابك ألوف القلوب والبيوت... ودخلت الصحة والصحوة إلى الكثير الكثير من الأخوة ... وما نحن إلاّ خلق من خلقه سبحانه وتعالى وأخوة وخدام لبعضنا البعض في كل أنحاء المعمورة والأرض ... شكراً لك يا أخي حسن

وشكراً لأمنا الأرض ولجميع المخلوقات... إنشاء اللّه لا يخلو بيت من حبة القمح الطبيعية هي الغذاء المطلوب لكل الشعوب...

أعدك يا أخي حسن بأنني سأحمل كتابك بقلبي وأنشره في جميع الأرض إنه بزرة صالحة ... ولا تتأخر عن كلمة حق بحجة إنها لا تسمع... فما من بزرة طبيعية إلا ولها أرض خصبة... وكما قال الأولياء... رب صرخة تذهب اليوم هباء تكون في المستقبل القريب عاصفة وبناء... وأنت العاصفة وأنت البناء وما كتابك إلاّ قطرة من محيط قلبك... فاللّه بحاجة إلى عمال لنشر الحقيقة واختار الإنسان ليكون خليفته في الأرض...

أشكرك باسمي وباسم جميع القراء... فالعالم أصبح قرية صغيرة وعائلة واحدة تبحث عن الصفاء والصحة... هذا هو الهدف الأساسي.... والصحة أساس هذه الرحلة... نشكرك ومن كان في نعمة ولم يشكر خرج منها ولم يشعر.

القمح المبرعم وبودة الشعير:

كنت نشرت في جريدة الثورة بتاريخ ١٥/٥/١٩٩٩ مقالاً بعنوان: «التلوث الغذائي ومكافحة جرائمه». قارنت فيها بين القمح المبرعم وبين أحدث دواء غذائي اخترعه البروفسور الياباني (يوشو هايدها جيورا) من عصير ورق الشعير الأخضر تحت اسم (جرين ماجما) بعد خمسة عشر عاماً من التجارب في المخابر اليابانية ثم الأمريكية. وقد نال العديد من الميداليات والجوائز في علوم التغذية على هذا الاختراع.

فماذا عن المقارنة بينهما؟

١- حول عناصرهما: باستعراض ما جاء عن البودرة في النشرة المرفقة بها لعام ١٩٩٨ من (٦٦) صفحة تبين أنها تحوي معظم الفيتامينات والمعادن والأحماض والأنزيمات الموجودة في القمح الواردة في الفصل الثاني من هذه الدراسة. على أن البودرة لم يرد لها سوى (١٢) فيتاميناً بينما بلغت في القمح (٢٠) نوعاً.

٢- حول منافعهما: إن بودرة الشعير تمنع جميع العلل بما فيها السرطانيات كما تخفف منها جميعاً وتشفي بعضها، على مثال ما جاء عن القمح المبرعم في الفصل الثاني أيضاً.

٣- حول أسباب التلوث: لقد اقتصرت النشرة على تصنيع الأغذية، من حيث إضافة المواد الكيميائية وتجفيفها وتحليتها وتعليبها وتثليجها وحفظ المنتجات الزراعية في البرادات التجارية. ولا شيء غير ذلك، أما دراستي فقد اقتصرت على التلوث الغذائي الناجم عن تسميد الخضار والفواكه والحبوب واللحوم بالأسمدة الكيميائية والرشوش والهرمونات، ولا شيء عن تصنيع الأغذية والتبريد. فكلاهما يكمل بعضهما بعضاً.

٤- تتميز البودرة بسهولة استعمالها: (ملء ملعقة شاي في نصف قدح ماء بارد ثلاث مرات يومياً). ومن سلبياتها أن فيتاميناتها جافة وقد سببت

الحساسية الجلدية لأكثر من واحد من معارفي. كما أن كلفة الوجبة اليومية لا تقل عن (١٠٠) ل.س.

٥- أما القمح المبرعم فإن فيتاميناته حية. وكلفته اليومية لا تزيد عن ليرة سورية واحدة. أما سلبياته فهو عدم الإرباك في تصنيعه وكيفية أكله بالنسبة للمبتدئين.

٦- لقد فضَّل أكثر من طبيب القمح البرعم على بودرة الشعير من الناحية العلاجية.

الخاتمة:

وهكذا فالتلوث الغذائي يحاصرنا من الخارج والداخل ولا مفر لنا من اللجوء إما إلى القمح المبرعم أو إلى بودرة الشعير» فاختر قارئي العزيز ما يحلو لك.

واللّه معك.

الطبعة الأولى

١٩٩٩م

المقدمة

تمهيد:

إن من يطلع على صفة صاحب هذه الدراسة (لواء متقاعد) سيستغرب اهتمامه بالقمح المبرعم، ولا اختصاص لمثله في علوم التغذية.

وأما من يطلع على اسم صاحبها من معارفه، فسوف يفاجأ، إن لم أقل (يستنكر)، أن يختم هذا الباحث اللغوي العشرين عاماً من أخريات حياته في تقصياته عن (خصائص الحروف العربية ومعانيها) بهذه الدراسة المتطفلة على علوم التغذية عن: " خصائص حبة القمح المبرعمة ومنافعها".

فإلى أولئك وهؤلاء، أوضح وأعتذر:

لقد أمضيت تلك المدة في تعاملي مع الحرف العربي، أستجلي خصائصه ومعانيه الفطرية، وذلك لأنه هو الأعرق جذوراً في تراثنا العربي، والأهدى إلى أصالة الإنسان العربي في قيمه الجمالية والإنسانية، ولا أجدى نفعاً منه ولا أصلح لمواجهة (التلوث) الثقافي في صور من ألوان الغزو الثقافي المضاد.

كما أمضيت بضعة عشر عاما في تعاملي مع حبة القمح المبرعمة، أستجلي منافعها في نفسي وفي معارفي فأذيعها في أحاديثي وفي نشراتي الخاصة والصحفية العامة. وذلك لأنه لم يعد ثمة ما هو أجدى نفعا منها في مكافحة آثار (التلوث البيئي والغذائي) في الصحة العامة للفرد والمجتمع على حد سواء.

وسدا لهذه الثغرة في اختصاصي العلمي، فقد اعتمدت في هذه الدراسة خمسة مراجع في علوم التغذية، فاستخلصت منها جميع أنواع (الفيتامينات) التي يحويها القمح مع معظم منافعها. أما ما يحويه من الأحماض الأمينية وعددها (١٦)، ومن المعادن وعددها (١٤)، مما هو ضروري لبنية الإنسان وصحته العامة أيضا، فإني لم أجد متسعا للحديث عنها في هذه (الرسالة) الشعبية العجلى، وإذا أضفنا إلى ذلك أن فيتامينات حبة القمح تتضاعف بالبرعمة من (٥٠٪) إلى (١٣,٥) مرة،

أنه لا يوجد في الطبيعة مادة غذائية هي أصلح منها للإنسان، ولا أنفع.

حول التلوث الغذائي وآثاره ومكافحته:

إن التلوث الغذائي ينجم عن استعمال الأسمدة الكيماوية والمبيدات والهرمونات في الشؤون الزراعية والحيوانية. وهذه السموم من شأنها أن تتلف معظم (فيتامينات) الأغذية. فكان للتلوث انعكاسه السلبي على صحة الفرد في غزوات من العلل والأمراض الجسدية والعصبية والنفسية والذهنية والعقلية وصولاً إلى العقم والهوس، كما جاء في الفصلين الرابع والخامس. وهذه السلبيات كان لابد لها أن تتجاوز الفرد إلى المجتمع في صور من الخلل في روابطه الأسروية والمهنية والوظيفية والاجتماعية وما إليها وصولاً به إلى التردي الثقافي في وطننا العربي، (كما جاء في الفصلين أعلاه)

ولما كان التلوث الغذائي أمرا أصبح محتوما لمواجهة الانفجار السكاني العالمي، فإنه لابد لنا من مكافحته كعدو محتل، وذلك بالمستطاع من أساليب المقاطعة، ومن إعداد الأسلحة الفتاكة والأنصار الأكفاء. وما من سلاح هو اليوم أجدى نفعا لنا من حبة القمح المبرعمة، ولا من أنصار هم أكفأ في حربنا الضروس معه ممن يتعايشون مع حبة القمح المبرعمة: تحصينا لأنفسهم من آثاره، وحشدا للأنصار من أقاربهم ومعارفهم، وهكذا.

حول خصوصياتي الشخصية:

لقد حرصت في كل ما أذعته من النشرات طوال بضعة عشر عاماً على إغفال اسمي منها، وذلك تمشياً مع تقاليدنا الاجتماعية بصدد كتمان الأمور الشخصية من مختلف العلل وضروب الوهن.

ولكن لما كنت اضطررت إلى الحديث في هذه الدراسة عن تجاربي " الإدارية والثقافية الخاصة" بمعرض المقارنة بين واقع مجتمعنا قبل التلوث الغذائي وبعده فضحاً لمخاذيه، كما جاء في الفصل الرابع وتعزيزاً للثقة بصحة هذه الدراسة

(التجريبية – العلمية)، وبأمانة صاحبها، رأيت من المفيد لرسالتي (القومية الإنسانية) عن حبة القمح المبرعمة أن أطلع القارئ الكريم على ما يعنيه من خصوصياتي.

فماذا عن هذه الخصوصيات؟

إني من مواليد عام /٩٢٠/ نلت الإجازة في الحقوق عام ٩٤٥ وانتسبت إلى السلك الإداري عام ١٩٤٧ وإلى سلك الشرطة عام ١٩٥٨: وعينت رئيسا لإدارة التوجيه المعنوي المحدثة في وزارة الداخلية عام ١٩٦٥. فاستصدرت لها مجلة الشرطة وكانت من أرقى المجلات في الوطن العربي،وبقيت فيها إلى أن أحلت على التقاعد برتبة لواء عام ١٩٧٤ وقد نشرت فيها خلال هذه المدة (١٣٥) مقالا ودراسة ثم انتسبت إلى سلك المحاماة ونلت إجازتها عام ١٩٧٩.

ثم مارست العمل القانوني تباعا لدى شركتين من القطاع العام تأسيسا للدائرة القانونية فيهما ومتابعة قضاياهما حتى عام ١٩٩٨.

حول نشاطي الثقافي:

يجد القارئ الكريم في الجدول الملحق بهذا الكتاب قائمة بالكتب التي نشرتها منذ عام ٩٥٨ حتى عام ٩٩٨ مع الإشارة إلى أنني أمضيت في دراساتي عن الحرف العربي وحده أكثر من عشرين عاما، أكرس نهاري خلالها للعمل القانوني المرهق، وأكرس ليلي للبحث عن خصائص الحرف العربي ومعانيه الأشد إرهاقا، مما عجل في تسرب أعراض الشيخوخة إلي في أشكال من الوهن الجسدي والذهني فاستنجدت بحبة القمح المبرعمة فأنجدتني وتابعت. فعملت على نشر أفضالها.

توضيح لابد منه:

كان في نيتي أن أكتفي من هذه الدراسة بالفصل الأول المتعلق بنتائج تجارب الذين استعملوا حبة القمح المبرعم، والفصل الثاني المتعلق بمنافع فيتاميناته والفصل الثالث المتعلق بكيفية برعمة القمح وكيفية أكله مما يجعل منها مجرد (وصفة طبية).

ولكن نظراً لانعكاس سلبيات التلوث الغذائي على الصحة العامة في الفـــرد (جسدياً وعصبياً ونفسياً وعقلياً). وكذلك على المجتمع في (روابطـــه الأســـروية والمهنية والاجتماعية. وصولاً بها إلى المستوى الثقافي العام). فقد رأيت أن أضيف إلى هذه (الوصفة) الفصل الرابع الذي أثبت فيه ما عاينته شخصياً بحكم عملـــي الإداري ونشاطي الثقافي من واقع مجتمعنا العربي السوري قبل التلـــوث الغذائـــي وبعده، كشاهد عدل (تاريخي - حي) على مساوئه وجرائمه مع بيان دور القمح المبرعم في مكافحة نتائج التلوث الغذائي صحياً وذهنياً. أما الفصل الخامس فقـــد خصصته للحديث عن سبل مكافحته في الفرد والمجتمع. وأما الخاتمة فقد خصصتها للحديث عن الدور الثقافي لحبة القمح المبرعمة مع نصائح عامة للصحة الجســدية والذهنية.

وهكذا، فإن هذه الدراسة، على تواضعها وإيجازها الشديد، تتجاوز حـــدود (الوصفة الطبية) الضيق إلى رحاب الرسالة (القومية - الإنسانية) : حضاً للنـــاس على مكافحة آثار التلوث الغذائي في نفوسهم وفي مجتمعاهم الضيقـــة والواســـعة بتناول حبة القمح المبرعمة.

وهكذا يمكّن القارئ (المستعجل) أن يكتفي (بالوصفة الطبية).وما احسب أن المثقفين (سيستعجلون)، وهم الأحوج إلى حبة القمح المبرعمة تنشيطاً لملكـــاهم الذهنية، ولأنهم الأقدر على التوعية نشراً لفضائلها، وتخليصاً للفرد والمجتمع مـــن سلبيات غزو التلوث (الغذائي ــ الثقافي) المضاد.

همسة في سمع القارئ:

قال حكيم في زمن لا تلوث فيه: "قل لي من تعاشر، أقل لك من أنت".

وأنا أقول اليوم في ظل التلوث الغذائي:"قل لي ماذا تأكل، أقل لك ما مصيرك!

فكن عزيزي القارئ نصيرا لحبة القمح المبرعمة تحصينا لطاقـــاتك الجســـدية والذهنية وحماية للأجيال من بعدك.

المدخل

ما من مادة غذائية من حبوب وبقول وخضار وفواكه وشحوم ولحوم وزيوت، تعدل حبة القمح المبرعمة بما تحويه من أنواع الفيتامينات والأحماض الأمينية والمعادن والبروتينات والنشويات مما هو ضروري لسلامة الإنسان: جسداً وجملة عصبية، وإشراقة ذهن وقوة ذاكرة ونضارة وجه وصوت، وتوازن نفس، وتحسيناً للنسل، وتحصيناً من مختلف الأمراض والعلل.

وما من وسيلة شعبية شبه مجانية في وطننا العربي هي اليوم أصلح منها للتخفيف من آثار التلوث البيئي العصري، سواء مما ينجم عن المواد المشتعلة، أو عن الأغذية المسممة بالأسمدة الكيماوية والرشوش والهرمونات والبيوت البلاستيكية، أو مما يخلفه الإدمان على التبغ والكحول في متعاطيهما.

وهكذا ما أحسب أنه قد بقي على المدى المنظور لنا وللأجيال القادمة فيما أرى، من وسيلة شعبية هي أجدى نفعاً من حبة القمح المبرعمة لمحاصرة مختلف أنواع الأمراض العصرية الغازية على أجنحة التلوث من سرطانية وقلبية وحساسية وعصبية ونفسية، وصولاً إلى الكآبة والهوس.

وأما المسنون ممن زرّفوا على الستين من أعمارهم فما فوق، فإنه لم يبق لهم خيراً من هذه الحبة المبرعمة من وسيلة شعبية لإصلاح الكثير مما أفسده الدهر عليهم في ظل التلوث الغذائي والبيئي من وهن في الجسم والذهن ومن ضعف في البصر والسمع والذاكرة ومن هشاشة في العظام، وجفاف في غضاريف المفاصل وآلامها ومن تلين وتشقق في الأظافر ومن جشة في الصوت وشحوب في الوجه..

كما أنه ما من وسيلة شعبية هي أصلح منها لحماية الناس من موجات الرشوح والانفلونزات، أو للتخفيف من حدتها في حالات اجتياحها العام.

ولكن كيما تؤدي حبة القمح المبرعمة رسالتها الإنسانية هذه على أكمل وجه، لابد لمن يتعايش معها من الالتزام بما يناسبه من الرياضة البدنية والريجيم

الغذائي. مما يتطلب قوة في الإرادة للاستمرار وللتحكم في الشهية للطعام. فألفت الانتباه إلى هذا الأمر مع الإشارة إلى أن هذه الحبة تقوي الإرادة، ولي شهود عدل كثيرون على ذلك.

على أن كل ما أشرت إليه آنفاً عن منافع هذه الحبة المبرعمة، مما أفدته شخصياً من تعايشي معها قرابة أربعة عشر عاماً، ومما شاهدته بنفسي أو وصل إلى علمي عن منافعها للمئات ممن تعايشوا معها من أقاربي وأصدقائي ومعارفي ومن إليهم، من ستة أشهر إلى بضعة عشر عاماً، ليس إلا غيضاً من فيض من المنافع الطبية لما تحويه حبة القمح المبرعمة من العناصر وفق ما جاء عنها في المراجع العلمية المختصة التي اعتمدتها في هذه الدراسة كما سيأتي في الفصل الثاني.

ومع ذلك ما من مادة علاجية هي الآن مهملة أكثر منها في وطننا العربي على وفرتها وطغيان التلوث في ربوعه. وما أحسبني مبالغاً لو أضفت ولا جهلاً لمنافعها.

فعسى أن تثير هذه الدراسة بما تلقيه من الأضواء على خصائص حبة القمح المبرعمة ومنافعها اهتمام الناس وشهيتهم إلى التعامل معها: شداً لأزر الأنصار في مكافحة آثار التلوث الغذائي والبيئي العام في نفوسهم، وفي من يلوذ بهم من الأقارب والأصدقاء والمعارف، وصولاً إلى الأجيال القادمة.

حول منافع القمح المبرعم التجريبية

لقد عرضت معظم هذه المنافع في المقالين المنشورين في مجلة الشرطة الملخصين لا حقاً في هذا الفصل. بعضها مما أفدته شخصياً، وبعضها مما أفاده غيري. وقد استعملت صيغة المذكر للجنسين في هذه الدراسة.

أولا- حول المنافع المتوقعة وغير المتوقعة في تجربتي الشخصية:

عطفا على ما ذكرته في المقدمة عن بعض منافع القمح المبرعم للمسنين، فإني أوجز أهم ما أفدته منه بعد شهر واحد فأكثر من تناوله.

١- الجشة في الصوت:

لقد استعاد صوتي صفاءه ونضارته واختفت (جشة) كبر السن منه بعد شهر واحد من تناول القمح المبرعم.وكان ذلك غير متوقع.

٢-جفاف الغضاريف وآلامها:

لقد تخلصت من هذه الأعراض في مفاصل الركبتين والقدمين وفقرات الظهر بعد (٢-٣) أشهر من تناوله وكان ذلك هو الدافع الرئيس لاستعمالي القمح المبرعم.

٣- جلجل جفن العين:

أصبت به قبل استعمال القمح المبرعم بمدة (٣) أسابيع.وقبل أن ينضج بأسبوع واحد ظهر جلجل ثان في جفن العين الأخرى، فأجريت العملية الجراحية للجلجل الأول. أما الثاني فقد اضمحل بعد استعمال القمح المبرعم واختفت آثاره. بعد شهر واحد، و لم يكن ذلك متوقعاً.

٤- الوهن الجسدي:

لقد استعدت الكثير من حيويتي بعد شهرين من تناوله وكان ذلك متوقعاً.

٥- الوهن الذهني:

لقد استعدت الكثير من نشاطي الذهني، وأصبحت شهراً بعد شهر أكثر تركيزاً واستيعاباً للدراسات وأقوى ذاكرة. وكان بعض ذلك متوقعاً.

٦-ضعف حاستي السمع والبصر:

لقد شعرت بتحسن هاتين الحاستين شهراً بعد شهر.وهما الآن خيراً مما كانتا عليه قبل خمسة عشر عاماً. وكان ذلك غير متوقع.

٧- عدم التركيز في قيادة السيارة:

لقد تحسنت قيادتي للسيارة سواء في الشوارع المزدحمة أو في المسافات الطويلة، فصرت أكثر انتباهاً ويقظة واحتساباً للطوارئ إلى أن تجاوزت الخامسة والسبعين، فالتزمت بالمسافات القصيرة، وكان ذلك غير متوقع.

٨- البثور الجلدية وآثارها:

كانت منتشرة في الساقين والظهر، فتم شفاؤها واختفت آثارها بعد (٣) أشهر من استعمال القمح المبرعم. وكان ذلك غير متوقع.

٩- الانفلونزات والرشوح:

لقد حماني القمح المبرعم من موجاهما، أو التخفيف من حدهما طوال أربعة عشر عاما من تناوله وكان ذلك غير متوقع.

١٠- هشاشة العظم:

لقد عرضت على طبيب عظمية صورة شعاعية لركبتي التي كانت متورمة. فقال هذه الصورة ليست لك فأنت في الرابعة والسبعين، وهي لشاب بعمر (٣٠-٤٠) سنة. فأجبته: إنني أتناول القمح المبرعم منذ تسع سنوات. فاستغرب الأمر. مع الإشارة إلى أن ثمة فيتامينات في حبة القمح ترمم العظام كما سيأتي في الفصل الثاني.

في الخلاصة:

ما أحسب إلا أنني مدين لحبة القمح المبرعمة في معظم ظواهر (الدقة والشمول والعمق والإبداع) في دراساتي اللغوية الأربع عن الحرف العربي، التي تمهد للانتقال بالعربية من مرحلة (كيف) التراثية كيف أستعمل العربي مفرداته وقواعد صرفه ونحوه التي دامت ألف عام إلى مرحلة (لماذا)الحديثة لماذا استعملها العربي هكذا؟. وقد نشر لي منها ثلاث بعد تناولي القمح المبرعم بين (٩٩٢-٩٩٨) - والرابعة قيد النشر.

ولكن لابد لي من الاعتراف هنا، بأن الإجهاد الفكري (غير العادي) بالنسبة لسني قد أضر بقلبي إلى حد ما. وهذا ناتج عن النشاط الذهني (غير العادي) الذي تمنحه حبة القمح المبرعمة لرجال الفكر بخاصة. فليأخذ المسنون حذرهم منها.

<u>ثانياً- ثم ماذا عن تجارب الآخرين مع القمح المبرعم؟</u>

أرى أن أستعرض هنا ما ورد عن هذه التجارب تباعاً في المقالين المنشورين في مجلة الشرطة.

١- حول ما جاء في المقال الأول لعام ٩٩٥ عن تجربتي مع القمح المبرعم:

فماذا عن النتائج العامة؟

لقد جاء في هذا المقال حرفياً، ما يلي:

إن ثمة ما لا يقل عن ثلاثين شخصاً ممن ذكرت آنفاً يتناولون (القمح المبرعم). تراوح أعمارهم بين (٥-٧٥) سنة، وتراوح مدة استمرارهم على تناوله بين (٣) أشهر و (٩) سنوات.

فكانت " النضارة ونقاء الصوت وزيادة الحيوية والنشاط الجسدي والذهني والتفاؤل" هي الظواهر العامة المشتركة بينهم جميعاً. مع التنويه بأن صغار السن والشباب منهم كانت استجابتهم لهذا العلاج أسرع وأوضح منها لدى المسنين. وقد لحظت بنفسي انعكاس ذلك على شخصياتهم فأصبحوا أكثر انتباهاً وحضوراً

ومرحاً، وأقرب إلى القلب أيضاً".

"أما كبار السن بين (٥٠-٧٥) سنة الذين تناولوه لأكثر من ستة أشهر، فقد زالت منهم معظم إشكالات العمود الفقري والمفاصل واستعادوا الكثير من النضارة في (الوجه والصوت والعيون والمزاج النفسي. كما تخلصوا من ظاهرة ليونة أظافر اليد وتشققها. وهنا لابد من الإشارة إلى أن من يشكو من آلام المفاصل ولديه زيادة في نسبة (حمض البول) في الدم، عليه أن يتخلص منها".

"على أن ثمة ظاهرة عامة مشتركة بينهم جميعاً تسترعي الانتباه حقاً: هي عدم إصابة من يتناولون (القمح المبرعم) بالرشح إلا نادراً. ومن يصاب به منهم فبصورة عابرة من (العطاس والتقشع) لا تعيق صاحبه عن أي عمل يدوي أو فكري".

ثانياً - ماذا عن النتائج الخاصة:

أ- حول مرض السكر:

لي صديق كان يشكو من آلام المفاصل. وبعد تناول القمح المبرعم شفي منها، ثم أعلمني بعد سنة أنه شفي أيضاً من مرض السكر مع الإشارة إلى أنه كان ملتزماً بالريجيم المناسب لهذا المرض.

وقد عرضت هذه النتيجة على أكثر من قريب وصديق، فأفادوا جميعاً منها. فقد انخفض السكر لدى أحدهم من (١٩٠) إلى (١٤٠) درجة بعد شهر من تناوله مع الريجيم المناسب بدون أدوية. كما انخفض لدى آخر من (٣٠٠) إلى (١٤٠) درجة بعد شهر من تناوله مع الريجيم الشديد والأدوية المناسبة. ولكن نسبة السكر قد ارتفعت لدى بعضهم لتخليه عن الريجيم. فالقمح المبرعم يفتح شهية لا تقاوم للطعام - فانصرفوا عنه إلى الأدوية. مع الإشارة إلى أنه لا يفتحها لدى بعض الناس.

ب- حول إعياء الحامل:

أعلمتني إحدى قريباتي أنها قد تخلصت من أعراض الإعياء الشديد بعد تناول القمح المبرعم لمدة أسبوع واحد وكانت في الشهر (٥-٦) من الحمل. كما علمت من قريب إحداهن أنها تخلصت من الآلام التي كانت ترافق دورتها الشهرية.

٢-حول ما جاء في المقال الثاني لعام ٩٩٦ عن النتائج المتوقعة وغير المتوقعة:

أ- حول ضغط الدم:

لقد أفاد منه بعض المسنين (٦٠-٨٠) سنة في تعديل ضغط الدم لديهم. وذلك برفع المنخفض وتخفيض المرتفع إلى الحدود المقبولة في غالب الأحيان (٨-١٣). ولكن مع الدواء. وكان ذلك متوقعاً.

ب- حول الشقيقة:

تخفيض آلام الصداع الحاد عن بعضهم وإطالة الفاصل الزمني بين نوباتها من (٥-٦) أيام إلى (١٠-١٥) يوماً، وتخفيض مقادير الأدوية الطبية إلى أكثر من النصف وكان ذلك متوقعاً.

جـ- حساسية جيوب أنفية:

أزال القمح المبرعم من أعراضها بلا أدوية بعد (٢-٣) أشهر من تناوله. ولكنها كانت تعود خفيفة مع موجات الرشوح والانفلونزات وكان ذلك متوقعا.

د- نوبات التشنج العصبي الدوري:

كانت هذه النوبات تهدد أصحابها بالوقوع أرضاً، وقد فعلت ذلك مراراً. وكانت تتردد على بعضهم كل (٥-٦) أيام وعلى البعض الآخر كل (١٢-١٥) يوماً. فشفوا منها بعد شهر واحد من تناول القمح المبرعم، بعد أن عجز الأطباء عن علاجهم. وكان ذلك مقصوداً.

هـ- ضعف البصر:

أغنى القمح المبرعم أحد الشباب الذي استعمله للحيوية والنضارة، عن

نظارتيه للقريب والبعيد، بعد شهرين من تناوله. ولكنه عاد إليهما بعد تركه. وكان ذلك غير متوقع.

و- فقدان السمع:

أصيبت الأذن الداخلية لأحد المسنين بالفطور ففقد سمعها، وعجز الأطباء المختصون عن إعادته. ولكنه بعد شهرين من تناول القمح المبرعم لحمايته من الرشوحات المتكررة عاد السمع فيها كرفيقتها..وكان ذلك غير متوقع.

ذ- خمول الأطفال:

كان بعض الأطفال بعمر (٤-٦) سنوات يشكون من الخمول الجسدي والذهني وعتامة الوجه وضعف الشهية للطعام والنحافة فتخلصوا جميعاً من هذه الأعراض (باستثناء النحافة). واستعادوا نشاطهم ونضارتهم على شيء من النباهة الملحوظة.وذلك بعد (٢-٤) أشهر من تناولهم (ملعقة) طعام واحدة من القمح المبرعم يومياً. وعندئذٍ أشرت على ذويهم بتخفيض الكمية إلى (نصف ملعقة)، حذر فرط النشاط. وكانت هذه النتائج مقصودة.

ح- الإمساك والتلبكات المعوية:

كان بعضهم يستمر الإمساك لديه مددا تراوح بين (٣-٥) أيام، فأصبح الحال لديهم يوميا كسائر الناس، بعد أسبوعين من تناوله.وكان ذلك مقصودا.

ط- تشنج المعاء الغليظ:

بعد أن عجز الأطباء عن معالجته لدى أحدهم بعمر (٥٠) سنة. فقد تخلص منه بعد (٦) أشهر من تناول القمح المبرعم.وكان ذلك مقصودا.

ي- السكر والمفاصل والإمساك:

كان شاب (٣٧) سنة يشكو من ارتفاع السكر وآلام المفاصل والإمساك الشديد (٣-٥) أيام على كثير من الخمول الجسدي والذهني، فتخلص من هذه الأعراض جميعا بعد (٤-٦) أشهر من تناول القمح المبرعم. وكان ذلك متوقعا.

ك- تحسين النسل:

كان زوجان (غير شابين) يشكوان من آلام المفاصل، وزوجان شابان يشكوان من أعراض صحية أخرى. فتناولوا القمح المبرعم لمدة (٢-٣) أشهر فوقع الحمل لدى الطرفين، وأنجبا طفلة وطفلاً. وقد بدت عليهما ما لا عهد للناس بمثله وبما يعدل من يكبرهما من الأطفال الأذكياء بربع عمرهما. وذلك سواء من حيث الصفات الجسدية من نشاط ونضارة وحيوية وجمال قسمات، أم من حيث الصفات العصبية والذهنية، من سلامة التصرف العفوي، ومن اليقظة والوعي وقوة الذاكرة والذكاء، مما يشير إلى كوامن النبوغ فيهما بانتظار الظروف المناسبة في المستقبل. وكان ذلك غير متوقع.

ثم نصحت ثلاثة أزواج آخرين من الشباب بالقمح المبرعم. فأنجبوا أطفالاً يتمتعون أيضاً بذات المميزات على شيء ملحوظ من العفوية والنزعة إلى الابتكار وأعمارهم جميعاً تراوح اليوم بين (٢-٤) سنوات، وعلى ازدياد مستمر في مميزاتهم الجسدية والذهنية والنفسية اللافتة للانتباه، مما يبشر بنبوغ مقبل، إن لم أقل بعبقرية. وكان ذلك متوقعاً بالنسبة للأزواج الثلاثة.

في الخلاصة:

قد يستغرب بعضهم إن لم أقل يستبعد، أن تكون لحبة القمح المبرعمة كل هذه المنافع والاستطبابات (الجسدية والعصبية والنفسية) ولكن باستقراء المنافع الطبية للفيتامينات والأحماض والمعادن التي تحويها حبة القمح كما سيأتي في الفصل الثاني سيجد أن في حبة القمح لكل حالة من الحالات التي عرضتها نوعاً واحداً أو أكثر من الفيتامينات عدا المعادن والأحماض، بدءاً من الوهن الجسدي والذهني وانتهاءً بتحسين النسل، وذلك بالإضافة إلى عشرات الحالات المرضيَّة التي تعالجها هذه العناصر مما لم يرد ذكره في تجاربي وتجارب الآخرين.

ثم ماذا عن منافع القمح المبرعم التي لحظتها بعد نشر المقال الثاني لعام ١٩٩٦

١- آلام في الركبة:

أصيب مفصل ركبة أحدهم بآلام شديدة. ولما عجز أطباء العظمية عن معالجته لجأ إلى القمح المبرعم فتخلص منها بعد (٢-٣) أشهر من تناوله.وكان ذلك مقصوداً.

٢- الإعياء الذهني والتوتر النفسي في فترة الامتحانات المدرسية:

تناول فتى في الثالثة عشرة من عمره القمح المبرعم خصيصاً للتخلص من هذه الأعراض، وكان أبواه يتناولانه، فأصبح أكثر استيعاباً وأقوى ذاكرة وتحملاً للجهد الذهني، واشد ثقة واعتداداً بنفسه. ونجح بتفوق ملحوظ. وإذن فإنه ليس للطلاب من مختلف الأعمار والمدارس والكليات الجامعية خير منه في فترات الامتحانات.مما يغنيهم عن المنشطات والمنبهات المعتادة والضارة.

٣- قلة الشهية للطعام:

كان فتى بعمر (١١-١٢) سنة يشكو من ضعف الشهية للطعام على شيء من الخمول والنحافة وعتامة الوجه.وبدل أن يعرضه والداه على طبيب الهضمية لإعطائه أدوية فتح الشهية، وكانا يتناولان القمح المبرعم، أشركاه في تناوله. فصارت له شهية لا تقاوم للطعام. مما أقلق والديه عليه خشية السمنة.

٤- القلق النفسي:

كان شاب جامعي يشكو من القلق النفسي في وحدته إلى حدود الاكتئاب، فتخلص من هذه الأعراض و لم تعد إليه بعد أن تناول القمح المبرعم لمدة (٢-٣) أشهر.

٥- التوتر النفسي:

كان شاب جامعي يشكو منه، مما جعله نكدا ومشاكسا لزملائه مكروها منهم وبعد (٢-٣)أشهر من تناول القمح المبرعم، انقلب مزاجه إلى سعة الصدر والتسامح والمرح وحسن العشرة. واستقامت حياته الاجتماعية. وكان ذلك غير

مقصود.

٦- الترهل وعدم التركيز الذهني:

كان مثقف في الثمانينات من عمره، يشكو من هذه الأعراض وما إليها من الخمول والتلبك في الحوار والتفكير. وبعد تناوله القمح المبرعم لمدة شهر واحد طالت مدة تركيزه الذهني في دراساته من ساعة واحدة إلى (٥-٦) ساعات في الجلسة الواحدة. وخلال سنتين من الاستمرار عليه قويت إرادته فمارس (الريجيم والرياضة) المناسبين. فاصبح أفضل مما كان عليه قبل (١٠-١٢) سنة من حيث الحيوية والرشاقة والنضارة والنشاط الجسدي والذهني وأعمق فكراً وأشد تركيزاً وأطوله.

فحبذا لو يقتدي به كبار مثقفينا وعلمائنا، ممن بلغ بهم العمر عتيا، فيتجدد عطاؤهم المتميز ويستمر إلى الأجيال الآتية أطول مدة ممكنة. وفي ذلك مكسب (إنساني- قومي) كبير لا يعوض:

في الخلاصة: إن ثمة الكثير من المنافع (التجريبية) التي شاهدها بنفسي، أو علمت بأخبارها من أفواه أصحابها أو من معارفهم، لم أتحدث عنها لأسباب من التخفيف عن القارئ،أو لعدم التعرض لما هو مشهور من خصوصيات أصحابها أوجز أهمها بما يلي:

ما من شخص تجاوز الستين من عمره وتعايش مع حبة القمح المبرعمة لمدة سنة واحدة فأكثر، إلا وقد عاد به العمر إلى الوراء لمدة تراوح بين (٣-١٢) سنة من حيث النضارة والحيوية والحضور والنشاط الذهني.وما إليها.

كما أن القمح المبرعم أعاد الحيوية والنشاط لأحدهم خلال أسبوعين بعد عملية قثطرة القلب مع الأدوية وكذلك ساهم بلحم العظام المكسورة لآخر بعد أربعين يوما من حادث بلا أدوية. وخلص أحد المسنين من تشقق زاويتي الشفتين وتقرحهما. كما خلص أحد الكهول (٥٠) سنة من تقصيره في واجباته المنزلية.

وأزال التشنج العضلي لأحدهم بعد حادث خلال أيام. كما ساهم في وقف انتشار البهاق لأحد الأطفال والتخفيف من أعراض مرض (البروستات)، وما إلى ذلك من تحسين الأحوال الصحية والعصبية والنفسية.

ثالثاً- ولكن ماذا عن مضار القمح المبرعم:

١- التسبب بأعراض القرحة المعوية:

كان شخصان بعمر (٣٥-٥٠) سنة يشكوان من آلام المفاصل على شيء من الخمول وعتامة الوجه، وبعد تناولهما القمح المبرعم صارا إلى حيويَّة ونضارة ونشاط ملفتة للنظر، مما عاد بهما (٥-١٠) سنوات إلى الوراء، وذلك طوال (٤-٦) أشهر من تناوله. ولكنهما أصيبا بالتهاب المعدة فتركاه. وبالاستعلام عن ظروفهما الصحية السابقة علمت بأنهما كانا مصابين بحساسية في معدتهما وأنهما زادا في كمية القمح من (٤) ملاعق يومياً إلى (٦)ملاعق مع السلائط والأحماض مما كان ينبغي الاكتفاء بـ (٢-٣) ملاعق يومياً وبلا أحماض، فاقتضى التنبيه.

٢- زيادة النحافة:

شخص كان يشكو من التشنج العصبي على شيء من النحافة. فشفي منه بعد شهر واحد. ولكنه تركه بعد (٦-٨) أشهر لأنه زاد في نحافته. وبالاستعلام تبين أنه قد زاد الكمية من (٤) إلى (٦) ملاعق.

٣- زيادة السمنة:

شاب (٤٥) سنة كان يشكو من كسل الذهن في فترة استعداده لمسابقة دولية شاقة. فتناول القمح المبرعم لمدة شهر واحد فتفوق على زملائه. وأعلمني بأنه كان يشكو من (برقة) بعينه تعكر عليه القراءة فتخلص من معظم آثارها ولكنه ترك القمح لأنه فتح شهيته للطعام فزاد وزنه (٣) كغ ثم عاد إليه بعد ستة أشهر - مع رياضة الجري لمدة(٦٠) دقيقة يومياً على شيء من الريجيم، فحافظ على نشاطه وحيويته ووزنه. وقد تخلص منها قريب لي بعد شهرين من الريجيم مع

الرياضة.

٤- زيادة حيوية الأطفال:

قد يتخلص الأطفال من خمولهم بعد تناولهم ملعقة واحدة من القمح المبرعم لمدة (٢-٤) أشهر ولكنه قد يزيد في حيويتهم بعد ذلك إلى حد التوتر العصبي وعندئذ يستحسن تركه أو إنقاص الكمية إلى (نصف) ملعقة. وعلى الأهل مراقبة ذلك.

٥- فقدان المناعة لدى المسنين:

إن من يستمر على تناول القمح المبرعم لمدة سنة فأكثر من المسنين (٦٠) سنة فما فوق، تضعف المناعة في جسمه بنسبة استمراره عليه. وذلك لأن أجهزة المناعة في جسمه تكون ضعيفة أصلاً. وباستعمال القمح المبرعم الذي من وظائفه العامة منح (المناعة)، تكسل تلك الأجهزة وتضعف قدرها على المقاومة. وبذلك فـــإن تركه الفجائي يعرض صاحبه بصورة خاصة إلى مختلف الأعراض الصحية التي كان يشكو منها قبل استعماله، ولا سيما الانفلونزات الشديدة وكنت واحـــداً مـــن هؤلاء بعد أن انقطعت عنه لمدة (ثلاثة أشهر) لأسباب خاصة. وقد يؤدي تركـــه الفجائي إلى علل مهلكة للمسنين.

أما الأطفال والشباب، فهم وإن كانوا يخسرون بترك القمح المبرعم شيئاً من منافعه، ولا سيما بعض النضارة والحيوية، فإنهم لا يفقدون مناعتهم المعتادة. وهنا أنصح بأن يتم الترك تدريجياً، سواء من حيث المدة من خمسة عشر يوماً للأطفال والشباب إلى (٣) أشهر للمسنين. أما من حيث الكمية فإلى (نصـــــف) ملعقـــة للجميع في نهاية المطاف. ولكن المسنين سيعودون إليه مرغمين.

التماس: إنّ من يتناولون القمح المبرعم، ولا سيما المسنون، هم الأحوج إلى الإطلاع على هذا الفصل بخاصة وذلك ليتجنبوا محاذير استعماله.

فألتمس ممن يطلع على هذه الدراسة أن يتكرم بتنبيه الذين يتناولون القمـــح المبرعم من أقاربه ومعارفه إلى هذه المحاذير.

القمح المبرعم على موائد علوم التغذية

لّما كنت لم أدر، ولا الذين يتناولون القمح في قطرنا إلا القليل مما جاء عنه في علوم التغذية فإن تعايشنا معه، وإن طال أعواماً عديدة يظل في نطاق (التجربة).

أما بعد هذا الفصل الذي يتضمن الكثير مما خلصت إليه علوم التغذية، سواء عن منافع القمح المبرعم ذاته، أو عن منا فع العناصر التي يتكون منها، فإن تناوله يجتاز امتحان (التجربة) إلى مصطلحه العلمي الصحيح (التداوي): له ما للأدوية الصيدلانية من (الثقة)، وعليه ما عليها من أصول المراقبة التي ينصح بها الأطباء.

ولكن قبل الحديث عن القمح المبرعم والعناصر التي يحتويها، وعن منافعها، (الدوائية) أرى أن ألقي أولا بعض الأضواء على أهميته بمقارنته مع واقع المواد الغذائية الأخرى في هذه المرحلة، من التلوث الغذائي العام.

فما هي أفضليه القمح المبرعم على سواه؟

١- لقد أصبح التلوث ولا سيما الغذائي منه ظاهرة عامة، فالأسمدة الكيماوية والمبيدات الحشرية والهرمونات والبيوت البلاستيكية قد طغت سمومها على مختلف المواد الغذائية، النباتية والحيوانية على حد سواء. وهذا ما يضعف، أن لم نقل يعدم فوائد معظم الفيتامينات التي نستمدها منها. ولقد تعرضت مجلة (نصف الدنيا) المصرية في عددها لشهر نيسان ١٩٩٦ إلى ظاهرة العقم في النساء والرجال وعزته لحرمانهم من فيتامين (هـ) المتوافر وجوده في جنين القمح وسواه بسبب التلوث. كما جاء في كتاب العلاج بعشب القمح ص /٦٥/: "إن النباتات والخضار المسمدة بالكيماويات هي غير مناسبة لتغذية الإنسان".

٢- وبفرض انعدام التلوث الغذائي فإن الفيتامينات تضعف فائدتها بالحفظ في

البرادات لأيام وأسابيع. أما القمح فتقصر مدة تناوله على (٤) أيام فقط وتبقى فعالية فيتاميناته خلال هذه المدة في أوجها الحيوي.

٣- وبفرض تناول المواد الغذائية غير الملوثة ولا المطبوخة مباشرة بلا حفظ في البراد، فإنها لا تعطي أكثر مما فيها. أما القمح المبرعم فإن فيتاميناته تتضاعف مراراً عديدة من(٥٠٪) إلى ١٣,٥ مرة في الفيتامين (ب٢) كما جاء في كتاب (العلاج بعشب القمح ص ٨٤). وهكذا فإن (٣) ملاعق من القمح المبرعم تعدل بفيتاميناته ما لا يقل عن /٢٥/ ملعقة من الغذاء غير الملوث وغير المطبوخ وما لا يقل عن (١٢٠) ملعقة من الغذاء الملوث المطبوخ، إن لم يكن أكثر.

٤- إن معظم المواد الغذائية تقتصر فيتاميناها على (٢-٥) أنواع، بينما يقارب عددها في القمح عشرين نوعا، كما سيأتي. مما يسهم في تكوين الإنسان(جسديا وعصبيا ونفسيا وعقليا).وهكذا أرى أن ظاهرات التردي الصحي والوهن الذهني، والقلق النفسي، وانحطاط المستوى الثقافي المتفشية في عصرنا الراهن يعود معظم أسبابها إلى التلوث الغذائي، وأنه لا خلاص للمجتمع العربي منها إلا بالحبوب المبرعمة، وفي مقدمتها جميعا القمح، وكأن حبته قد هبطت من جنة الخلد مع (آدم وحواء) عليهما السلام.

ولقد سبقنا الغرب والشرق إلى الحبوب المبرعمة على نطاق شعبي واسع أكثر من عقدين من السنين فمتى ينتبه شعبنا إلى هذه الظاهرة(الحضارية-الغذائية)، ولا سيما الكادحون المثقفون منه الذين لا يقدرون على تصيد الفيتامينات من مصادرها الغذائية الغالية الثمن وفي كل الفصول؟

أولاً-فماذا عن القمح المبرعم في المراجع العلمية:

١- مجلة (بوردا مودرن)

لقد نشرت في عددها لشهر كانون الأول لعام ٩٨٧ مقالاً بعنوان (الحبوب المستنبتة مصدر الصحة والحيوية). أي الحبوب المبرعمة. قد تناول بعض المنافع

العامة المستفادة من تناول الحبوب(المبرعمة) ومنها القمح، ولكنه اقتصر على (الحيوية والنشاط والنضارة). دون أن يتطرق إلى علاج أي ظاهرة مرضية معينة..

ولكن هذا المقال ركز بصورة خاصة على طريقة الاستنبات (البرعمة) بكثير من الدقة والعلمانية وسأعرضها مفصلاً لاحقاً في الفصل الثالث.

٢- كتاب قاموس الأعشاب الطبية للعماد مصطفى طلاس

لقد كان هو المرجع العلمي الوحيد الذي تناول حبة القمح المبرعمة وكذلك مشتقاتها. وحذر الإطالة سأكتفي باستعراض (غرض الاستعمال) منها فحسب تاركاً مواضيع (طبيعة الاستعمال وطريقة الاستعمال والعناصر الفعالة) لمن يرغب في التوسع. مع الإشارة إلى أن معظم العناصر الفعالة الواردة في هذا المرجع العلمي سواء من الفيتامينات أو المعادن أو الأملاح والأحماض قد ورد ذكرها في المراجع الأخرى التي اعتمدتها كما سيأتي.

آ- القمح المنبت-جنين القمح- رشيم القمح

غرض الاستعمال: فقر الدم× بطء النمو- وهن الجسم - حالة الكساح- وهن عقلي- داء السل- وضعية الحامل- الرضاعة.

ب- حبة القمح

غرض الاستعمال: تنشيط العصارات- مقو للأعصاب- يساعد في توليد الحيوية- إعطاء الجسم مناعة ضد الأمراض- ضد الحكة- له قيمة غذائية عالية- مرمم للجروح والقروح- موقف الترف-ص ٥٢٩

جـ- دهن القمح-زيت القمح:

غرض الاستعمال: وقاية من الأشعة الضارة مرمم الجروح والقروح- مزيل للبخر- مزيل للحكة -مطهر-مولد للنشاط والحيوية- ضد الإمساك- منظم شهية الطعام- موقف الترف- تطرية جلدة الوجه واليدين.

هـ- غلوتين القمح (الخبز الداموق)

غرض الاستعمال:خفض نسبة السكر في الدم- مغذ.

و- نخالة- قشور القمح:

غرض الاستعمال:داء السكري (خبز أسود). مهدئ التهاب الأعصاب- آلام قرحة المعدة-ضد الإمساك- آلام المفاصل.

ملاحظة: وهكذا، فإن من طبيعة الأمور أن تحتوي حبة القمح المبرعمة على مختلف (العناصر الفعالة) الواردة في هذا المرجع من (فيتامينات ومعادن وأملاح وأحماض) وعددها قرابة (٤٠) عنصراً، وأن تتوافق منافعها بذلك مع ما ورد في هذا المرجع عن (غرض الاستعمال) أعلاه.

وأخيراً : ماذا عن مراجعي العلمية الخاصة؟

لقد اعتمدت في تقصياتي المراجع التالية:

١- كتاب العلاج بعشب القمح - تأليف الدكتورة آن ونغمور. من منشورات دار التقدم في بيروت ط ١٩٨٧.

٢- فن التغذية، للدكتور محي الدين طالو العلي.

٣- الغذاء يصنع المعجزات لمؤلفه جايلورد هوزر . ترجمة أحمد قدامى - ط/٦ ١٩٨١/ النفائس بيروت.

٤- أسرار العافية للصيدلاني الكيماوي مسلم غازي.

وقد نهجت في تقصياتي مراجعة ما ورد فيها جميعا عن كل واحد من فيتامينات القمح فيما يتعلق بمصادره، ثم منافعه ثم مضار (نقصه وانعدامه أو الإكثار من تناوله) وذلك بمزيد من التركيز والاختصار الشديد.

كما استبعدت الحديث عن ذكر ومنافع ما تحويه حبة القمح من مختلف المعادن والأحماض والأملاح حرصا على وقت القارئ، ومن يرغب في التوسع، ما عليه الا العودة إلى هذه المراجع.

فماذا عن هذه الفيتامينات؟

الفيتامينات الذوابة في الدسم:

أولاً- فيتامين (أ):

١- مصادره:

القمح + الذرة + الفاصولياء + الحمص + القرنبيط + اللفت + الجزر + الشمندر + المشمش + الموز + البلح + زيت السمك + الحليب + صفار البيض + السمك.

٢- منافعه:

أ- له أثره العام في تحسين وظائف حاستي البصر والسمع ويؤدي عوزه إلى ضعف حاسة البصر وإلى اضطرابات سمعية عصية، وإلى صمم الأذن الداخلية - واضطراب التوازن والصداع الشديد والضعف العام.

ب- تأثيره في وظائف الجلد:

عوزه يؤدي إلى جفاف الشعر وسقوطه، وسوء تشكل الأظافر وليونتها واضطرابات في جهاز التنفس والهضم والأكزما الجافة.

حـ-دوره في الخصوبة لدى الجنسين:

عوزه يؤدي إلى اضطرابات جنسية حتى العقم - وإلى تبكير سن اليأس لدى النساء، كما يحمي الأطفال من الكساح.

د- ومن فوائده:

تنظيم وظيفة الغدة الدرقية وتهدئة الأعصاب - وتنظيم نبض القلب وإيقاف تطور مرض السرطان كما يمنع تحول الورم العادي إلى ورم سرطاني خبيث وذلك لأنه يؤلف إحدى المواد الأساسية للخلية - كما أنه يقاوم التهاب البروستات والمهبل والأعصاب ويساعد على الشفاء من السل الرئوي، ومقاوم للرشوحات والغثيان - ومفيد في الشفاء من ضخامة الكبد ومن آلام المفاصل.

ثانيا – فيتامين (د):

هو فيتامين الجمال والرشاقة

١– مصادره:

أجنة القمح المبرعم + الحليب الكامل الدسم + السبانخ + صفار البيض + زيت فستق العبيد + زيت السمك.

٢– منافعه: يعمل على تمثيل الكالسيوم والفوسفور في الإنسان – وهو يتكون بالتعرض لأشعة فوق البنفسجية في أشعة الشمس – وهو يهدئ الأعصاب.

عوزه يؤدي إلى تآكل الأسنان وانحناء الساقين والعمود الفقري – أما انعدامه فهو يؤدي إلى الكساح في الأطفال، ولين العظام في الساقين – ينصح الأمهات بإعطاء أولادهن ملعقة كبيرة يومياً من مسحوق القمح المطبوخ بشروط خاصة.

حاشية: ولكن القمح المبرعم أغنى بالفيتامين (د) وأنفع من القمح المطبوخ.

محاذيره – زيادته تؤدي إلى الصداع والإقياء والاضطرابات الهضمية والقلبية.

ثالثا – فيتامين (هـ):

من مصادره – القمح المبرعم + زيت الذرة + زيت السمسم + زيت فستق العبيد + الذرة + الخس + صفار البيض + الجوز. على أن القمح المبرعم حديثا هو أحسن مصدر طبيعي له

فوائده – تحسين الخصوبة الجنسية للجنسين + سلامة الجنين + يسر الإنجاب – ينشط الغدة الدرقية يخفض الكولسترول في الدم + يمنع تصلب الشرايين + يحول دون اضطراب الدورة الشهرية للنساء.

نقصانه يؤدي إلى (اضطراب الإنجاب والتناسل + اضطراب الدورة الشهرية للنساء + فقر الدم + ضمور العضلات + اضطراب في الدورة الدموية – العقم) ويستعمل لاجتناب عسر الولادة الغذاء يصنع المعجزات ص (٦١)

رابعا – فيتامين (ك).

مصادره – حبوب القمح + أوراق الخضراوات + السبانخ + الملفوف + زيت فول الصويا + القرنبيط + الجزر – يجب تناوله باستمرار لأنه لا يخزن في الجسم.

منافعه : يحقق التوازن في ميوعة الدم بالجسم + يساهم في تخثير الدم + يمنع النزيف + الإسراع بالتئام الجروح.

ملاحظة : إن الأطفال الذين يولدون من أمهات مفتقرات إلى فيتامين (ك) يكونون عرضة للنزيف حتى الموت. وقد يسبب لهم ذلك شللاً ارتجافياً. وإذا أعطيت الأم منه قبل الولادة بساعات، فإن دم الطفل يتجمد ويتجنب الشلل وخطر الموت (المرجع السابق ص ٦٢).

الفيتامينات الذوابة في الماء

إن أسرة فيتامينات (ب) تشكل معظم الفيتامينات الذوابة في الماء. ولما كان القمح ولا سيما المبرعم منه هو أعظم مصدر للفيتامينات (ب) ونظرا لأهمية هذه الفيتامينات في حياة الإنسان لا بل والشعوب أيضا أرى أن ألقي بعض الأضواء على حبة القمح وفيتاميناتها.

آ- حول تركيب حبة القمح:

١– الغلاف الخارجي (القشرة) تعادل (١٢٪) من وزنها وهي تشكل الألياف وتحتوي معظم الفيتامينات مما يجعل الخبز (راسو بعبو) أفضل بكثير من الخبز الأبيض.

٢– الطبقة الداخلية – تعادل (٨٤٪) من وزنها معظمها نشويات.

٣– جنين حبة القمح يعادل (٤٪) من وزنها وهو معبأ بالفيتامينات.

حول أنواع الفيتامينات في حبة القمح:

جاء في كتاب (الغذاء يصنع المعجزات ص ١٠٩) إن أعظم مصادر الفيتامينات في الطبيعة هي ثلاثة:

-خميرة البيرة المسحوقة + حبوب القمح + العسل الأسود من قصب السكر.

فهي تحتوي (١٢) نوعاً من الفيتامينات بالتأكيد وستة أخرى باحتمال شديد كما تحوي (١٦) حمضاً و (١٤) معدناً جوهرياً.

وجاء في المرجع السابق ص (٤٨)

"إن جميع أنواع الفيتامينات (ب) ما عرف منها وما لم يعرف، هي جوهرية للصحة ولحسن الحظ فإن هذه العائلة العظيمة توجد بوفرة في الطبيعة وأكثرها غنى بها أغذية لا يتناولها الناس إلا قليلاً هي (الكبد وحبوب القمح وخميرة البيرة والعسل الأسود).

وجاء في الصفحة ذاتها من هذا المرجع.

"يظن غالباً أن من يتناول حبات (صيدلانية من فيتامين (ب) يحصل على جميع أنواع المجموعة. لكن هذا ليس صحيحاً أبداً. فإن الحبات الطبية لا يستعاض بها مطلقاً عن الأغذية الطبيعية المنتجة للفيتامينات).

حول أملاح المعادن الموجود في حبة القمح:

جاء في أسرار العافية ص (١٣٧) ما يلي:

"يوجد فيها (الفوسفور، والكالسيوم، والحديد، والسيليكون واليود، والبوتاسيوم والصوديوم، والمنغنيز، والآزوت..) بالإضافة إلى الأحماض والمواد النشوية والبروتينية".

وقد تعرضت المراجع (فن التغذية + الغذاء يصنع المعجزات + أسرار العافية) إلى منافع هذه الأملاح المعدنية وإلى ما يسببه عوزها من الأضرار على الإنسان جسماً وعصباً وعقلاً في عشرات الصفحات مما لا مجال لمجرد الإشارة إليها، ونكتفي بالحديث الموجز جداً جداً عن فيتاميناتها الذوابة في الماء.

ملاحظة: إن معظم الفيتامينات الذوابة بالماء لا يحتفظ الجسم بها لأكثر من يوم تناولها،لذلك يجب تناولها باستمرار،مما يشير إلى ضرورة تناول القمح المبرعم يومياً.

فماذا عن هذه الفيتامينات؟

أولاً– فيتامين ب١ :

١– من مصادره:

القمح والخميرة وكافة الحبوب والعسل واللحم والحليب والبطاطا والفطور والبازلاء والفاصولياء والسبانخ والبرتقال والهليون، والكرز والملفوف والبندورة والجزر واللبن الرائب. وهو يتلف بالحرارة.

٢– منافعه:

يعالج التهاب الأعصاب من جراء (السكري والكحول والتدخين) والشقيقة، وألم العصب الوركي، وشلل الأطفال، ويفيد قروح المعدة والأثني عشرية، والقروح ذات المنشأ العصبي أو النفسي. كما يفيد في نقص الشهية وتخفيف الوزن – يحسِّن الذاكرة، فهو ضد النسيان – يحسِّن تروية الخلايا العصبية واستقلاب السكر في الدم

٣– نقصه الخفيف – يؤدي إلى التهاب الأعصاب وضعف نبض القلب، وإلى تبدلات نفسية، وحالات النسيان.

٤–نقصه الشديد – يؤدي إلى مرض الهزال – التهاب الأعصاب – نمل وخدر وضعف في القدمين واليدين – قساوة في الساقين وعضلات الربلة – الصداع – فقدان الشهية – غثيان – إقياء – صداع – خفقان القلب – ضيق التنفس – ارتفاع نسبة السكر في الدم – إصابة الحبل الشوكي المؤدي للشلل والحبن (انتفاخ البطن بترشح الماء).

ثانياً – فيتامين ب٢:

١–أهم مصادره:

القمح – والعسل والخميرة – السبانخ – البازلاء – الليمون – الكريفون – البطيخ – التفاح – الأجاص.

٢- منافعه:

هو فيتامين الجمال والرشاقة والعيون البراقة - يحافظ على الدماغ - ينشط نمو الأطفال - ويقي من الأمراض الجلدية - يحطم السكريات والبروتينات.

٣- نقصه:

يؤدي إلى تشقق مكان التقاء الشفتين - إصابات في الأعضاء التناسلية للجنسين - كثافة في القرنية والجسم الزجاجي في العين. ونقصه عند الحامل يؤدي إلى تشوهات في الجنين.

٤- استعمالاته:

لمعالجة اضطرابات النمو والضعف العام، وفي الأمراض الجلدية، وأمراض العين والقرنية والجسم البللوري - وأمراض الكبد والمعدة - كما يفيد المرأة الحامل.

ثالثاً- فيتامين ب٦

من أهم مصادره:

القمح - البذور - البقول - قشر الأرز - اللحوم.

منافعه:

٢- مرونة الأعصاب - تقوية العضلات - مكافحة الأرق - إنتاج الخضاب الدموي - ويفيد في حالات النمو والحمل، وفقر الدم - يساعد في الدماغ والقلب والكبد على أداء وظائفها - وتزداد الحاجة إليه في الحمل والإرضاع وتعاطي المضادات الحيوية.

٣- نقصه:

يؤثر على نمو الأجنة، وعلى الجهاز العصبي - ويؤدي إلى فقر في الدم والاضطرابات العصبية وتشويه الجنين.

رابعاً - فيتامين ب١٢:

١- من مصادره:

القمح - اللحوم - الكبد - البيض - الحليب - السمك.

٢- من منافعه:

هو عامل أساسي في النمو - استقلاب السكريات - ضروري لتركيب الدم ولنضج خلايا بشرة الجهاز الهضمي والخلايا البشرية للجسم- ويمنح النضارة للوجه - ينشط الدماغ والكبد - يكافح فقر الدم الخبيث والآلام العصبية والروماتيزم. وله دور هام في بناء كريات الدم الحمراء - يحسن وظائف الخلايا.

٣- نقصانه:

يؤدي إلى فقر الدم الخبيث - وإلى مظاهر عصبية مما يؤدي إلى الكآبة - ووهن البصر - وآلام الظهر - والتعب - والاضطراب في التوازن - والتهاب اللسان - وضيق التنفس - وقصور في القلب.

خامساً- فيتامين ب-ب:

١- من مصادره:

القمح - البقول - الخضراوات الورقية الخضراء - الجوز - البطاطا.

٢- من منافعه:

يساعد عملية التنفس وتوسيع الشرايين - يساعد على الهضم - ويقي من الاكتام.

٣- نقصانه:

يؤدي إلى خشونة الجلد - إسهال - أرق - اضطرابات عصبية - أمراض عقلية - عته - التهابات جلدية - حرقة في منطقة القلب - رجفان - اضطرابات نفسية.

سادساً - فيتامين ب٣:

١- من مصادره:

غذاء ملكة النحل - القمح - أنسجة جميع الحيوانات - والحبوب والنباتات

- العسل الأسود.

٢- منافعه:

يشارك في عمليات استقلاب السكاكر والدهون في جسم الإنسان ينفـــع في ترميم أعضاء الجسم والوقاية من ظهور الشيب وســـقوط الشعـــر - ويرتبـــط بالإخصاب لدى الجنسين.

سابعاً- فيتامين ب-إكس:

١- من مصادره:

القمح - العسل الأسود - الكبد - اللبن الرائـــب - والثمـــار الناضجـــة والخضراوات.

٢- منافعه:

الحفاظ على وظيفة الكبد - مكافحة الشيب - يساعد على إيقاف النشـــاط الجرثومي - وهو أحد العوامل الهامة التي تؤدي إلى الإخصاب عند المرأة.

٣- نقصه:

يؤدي إلى نزيف الجلد.

ثامناً - فيتامين بيوتين:

١- من مصادره:

القمح - الكبد - اللبن الرائب - الثمار الناضجة والخضراوات.

٢- منافعه:

يحافظ على الحيوية ونشاط الدماغ - يخلص الجسم من البول.

٣- نقصانه:

يؤدي إلى التهاب البشرة - تساقط الشعر - مرض السيلان الدهني.

تاسعا - فيتامين الإينوزيتول:

١- من مصادره:

أجنة القمح – العسل الأسود – الخضراوات.

٢– من منافعه:

ينعش خلايا فروة الرأس – يمنع الصلع.

عاشراً – فيتامين ج :

١– من مصادره:

الحبوب المستنبتة ولاسيما القمح – البقدونس – الزبيب الأسود – جرجير – ليمون – جزر – فاصولياء – بطاطا. إن تخزين الخضار والفواكه وطبخها يفقدها هذا الفيتامين.

٢– منافعه:

يسهم في تشكيل نمو العظام والأسنان والدم – يساعد على مقاومة الأمراض (لتركزه في الكريات البيضاء) – يسهل امتصاص شاردة الحديد في الأمعاء – يفيد غدة الكظر والأعصاب الدماغية – وهو ضروري للغدة النخامية والكبد – ومفيد للوظائف الجنسية + ولنمو الأطفال – يعطي القوة والمرونة للغضاريف والأربطة وجدران الشرايين الدموية والنسج العظمية ويقي من التعفنات والأمراض الإنتانية. يجب مضاعفة تناوله مراراً في الحالات المرضية التالية: (الحمة – التهاب المفاصل – العمليات الجراحية – طلوع الأسنان عند الأطفال) وهو يتلف بالحرارة والمبيدات الحشرية.

٣– نقصه:

يؤدي إلى انتفاخ اللثة – تقرن الجلد – نزف نقطية – نخر الأسنان – ضعف الإخصاب – اضطرابات عصبية.

٤– زيادته:

يمنع الحمل لدى النساء.

الحادي عشر – فيتامين الفوليك يُتلَف بالطبخ بنسبة (٥٠–٩٠٪).

١- من مصادره:

القمح - السبانخ - الملفوف - الكبد - الكلية.

٢- منافعه:

يزاد استهلاكه عند المرأة الحامل إلى (٨ ملغ يومياً) وكذلك عند الإسهال واضطرابات الهضم وكثرة وجود الديدان - وبعد تناول أدوية الصرع.

٣- نقصه:

يؤدي إلى تلف تشكل الخلايا في كافة الأعضاء - فقر الدم - اضطراب نمو العظام والأشعار والأغشية المخاطية ولم يلحظ لزيادته أي أثر سلبي.

وفي حالات فقر الدم الخبيث يعطى مع فيتامين (ب١٢).

وهكذا، ونظراً لما يحتويه القمح المبرعم من مختلف الفيتامينات والأحماض والمعادن والبروتينات والنشويات، مع توافره طوال أيام السنة وقلة ثمنه، فإنه لا غنى عنه ولا سيما للكادحين المثقفين وغير المثقفين. لا بل وأيضاً لمن يتمتعون بالملاءة النقدية وذلك لظاهرة التلوث الغذائي العام، كما سيرى القارئ في الفصل الرابع.

انظر الملحق.

- بعض منافع القمح المبرعم المستدركة:

١- يشفي من حب الشباب. ومن التشقق في أصابع الرجلين. ويخفف من تشنج البروستات

٢- بدأ ظهور الجلجل في جفن عين أحدهم، كما بدأ ظهور الداحس في اصبع يد آخر. فزادا ما يتناولانه من القمح المبرعم من ثلاث ملاعق إلى أربع، فشفيا.

كيف نبرعم القمح وكيف نأكله

تمهيد: إن كل ما جاء في هذه الدراسة عن حبة القمح التي لا حصر لمنافعها. يتوقف على توافر الشروط الصحيحة في انتقائها، ثم في برعمتها، وإن أي خلل في هذه الشروط قد يحرم المتعامل معها من معظم منافعها، هذا إذا لم يضر ذلك بصحته. فما أشبه حبة القمح بالصديق الذكي الشهم الفائق الحساسية، الذي تقتضي صحبته مراعاة الأصول الصحيحة في التعامل معه. فألفت الانتباه إلى ضرورة قراءة هذا الفصل مراراً عديدة.

أولا- القمح الصالح للبرعمة:

وهذا الشرط هو أعسر الشروط جميعا في عصر التلوث الغذائي الراهن على مثال الصعوبة في العثور على الإنسان الصالح للصداقة في عصر التلوث الثقافي الاجتماعي الراهن أيضا.

١- عدم تسميد القمح بالكيماويات:

جاء في الصفحة ٦٤ من كتاب العلاج بعشب القمح: "التربة التي تسمد كيميائياً تصبح غير صالحة لإنتاج الطعام الصحي". وذلك لأنه يضر بفيتاميناته وأحماضه إلى حدّ التلف في حال الإكثار من نسبة التسميد.

وبما أن التسميد الكيماوي أصبح شبه عام في قطرنا السوري. فإنه لم يسْلَم من هذه العلة حتى الآن إلا قلّة من المناطق في محافظتي (درعا والسويداء)، وفي بعض المناطق المحدودة جداً من محافظتي (حمص وحلب). وهذا ما اضطرني طوال بضعة عشر عاماً إلى استيراد القمح من محافظة (درعا) بخاصة، سداً لحاجتي وحاجة أقاربي وأصدقائي في محافظات (دمشق وطرطوس واللاذقية). ولولا هذا التلوث لبلغ عدد من يتناولون القمح عشرات الألوف، إن لم أقل مئاتها.

٢– كيف نتغلب على عقبة التسميد بالكيماويات؟

أ– أن يلتزم تاجر حبوب موثوق، أو أكثر في كل محافظة باستيراد القمح غير المسمد بالكيماويات من محافظتي (درعا والسويداء) وأن يضعها في عبوات مختومة باسم متجره سعة كيلو غرام أو أكثر.

ب_ أن يخصص المزارعون في محافظاهم دونماً واحداً أو أكثر من ممتلكاهم لا يسمدونه بالكيماويات بل بالأسمدة الحيوانية إذا أمكن وهو الأفضل، فيزرعونه بالقمح، فيأخذ هو من محصوله حاجته ويبيع الآخرين ما يحتاجونه، وهكذا يعم القمح الصالح للبرعمة سائر القطر بأسعار شعبية.

جـ– أن يقوم أحد المصانع الغذائية تحت إشراف وزارة الصحة بمعالجة القمح المبرعم بما يجففه دون تلف فيتاميناته وأحماضه، فيوزعه في عبوات بلاستيكية جاهزة للأكل. وذلك على نسق ما يجري اليوم في الدول الغربية. وقد أهداني صديقٌ عبوة ميرعمة مستوردةَ من السعودية سعة نصف كغ بأسعار مرتفعة لوجبة يومية مقدارها ملعقة واحدة.

د– وتعميماً لمكافحة التلوث الغذائي العام على أوسع نطاق مستطاع، يزرع كل مزارع ما تحتاجه أسرته من الخضار والحبوب في مساحات محددة بلا أسمدة كيماوية، بل بالأسمدة العضوية. وكذلك الأمر بصدد ما تحتاجه من الفواكه. وحبذا لو يستطيع إنتاج ما تحتاجه من البيض والدواجن بالأغذية الطبيعية وبلا هرمنة.

٣– حول سلامة حبة القمح:

أ– يجب أن تكون مستكملة شروط نضجها وغير (مسوَّسة) ويظهر ذلك عند برعمتها. فإذا لم يتبرعم عشر القمح فإنه لا يكون صالحاً للأكل ويجب استبداله. وأن تكون غير مقشورة كشرط للبرعمة.

ب– إذا صدر عن القمح المبرعم رائحة (تعفن) سواء قبل وضعه في البراد أو

بعده، فيجب عدم تناوله مما يستدعي شم قطرميز القمح قبل كل وجبة.

ثانياً – كيف نبرعم القمح؟

تمهيد: لما كان القمح يؤكل أصولاً خلال أربعة أيام، ويمكن تمديدها يوماً خامساً، ولما كانت الكمية التي تؤخذ عادة تراوح بين (٢–٦) ملاعق (معرّمة) فإن الحاجة اليومية منه يبلغ حجمها بين نصف كباية إلى كباية (معرّمة). وتزاد هذه الكمية بنسبة عدد الأفراد الذين يتناولونه. أما كيفية البرعمة فهي تختلف في الصيف عنها في الشتاء.

كيف نبرعم القمح صيفاً:

١– ننقي الكمية المطلوبة ونغسلها جيداً بالماء. ثم نضعها في وعاء مناسب لكميتها، ونغمرها بضعف حجمها من الماء وذلك في المساء قطعاً بين الساعة (٦) والساعة (٨) أو أكثر قليلاً حسب ظروف المستعمل، حتى الصباح ولمدة بين (١٠–١٤) ساعة حسب ظروف المستعمل. والأفضل أن لا تقل عن ١٢ ساعة. على أن نغطي الوعاء بقطعة من القماش. انظر الشكل (١) في نهاية الفصل.

٢– وفي الصباح نجفف القمح من الماء ونضعه في قطرميز بحجم يناسب الكمية. لأن بعثرة الحبوب في قطرميز كبير يجففها من الرطوبة ويعوق البرعمة. ثم نغطي فوهته بقطعة شاش على قياسها، لكي لا تحجب النور عن القمح. ثم نشدها بخيط مطاط (شكل رقم ٢). ثم نقلبه إلى أسفل لمدة _٥–١٠)دقائق لتصفيته من الماء لكي لا يتعفن. ثم نضعه على قاعدته في مكان يصله نور الشمس دون أشعتها قطعا: لأنها تتلف الفيتامينات في القمح.

٣– وبين الساعة الواحدة والثالثة ظهراً أو أكثر قليلاً يغسل القمح الموجود في القطرميز ونكرر عملية ربط الشاش على فوهته وقلبه إلى أسفل ووضعه على قاعدته في نور الشمس كما تم في الصباح.

٤- ثم نكرر العملية السابقة بين الساعة (٨-١٠) مساء. والأفضل وضع القطرميز في نور الكهرباء لأنه يساعد نمو الفيتامينات ولكن بأقل من نور الشمس.

٥- وفي الصباح تظهر البراعم بين الساعة (٥-٨) حسب حرارة الصيف وبطول (١-٣) مم انظر الشكل رقم (٣)، فنغلق القطرميز بغطائه الأصلي دون غسل الحبوب لكي لا تتعفن ونضعه في البراد وليس في (الفريزا) وهكذا تتبرعم حبوب القمح صيفاً.

كيف نبرعم القمح شتاءً؟

١- نضع الكمية المطلوبة بين الساعة (٥-٧) مساء في سطل بسعة /٣/ ليتر مملوء حتى ثلثيه بالماء الفاتر (٤٠-٥٠) درجة ولمدة (٤٠- ٦٠) دقيقة انظر الشكل (٤) ثم نفرغ السطل من الماء البارد ونضيف إلى القمح الموجود فيه ضعف حجمه من الماء الفاتر بدرجة (٤٠-٥٠) ثم نغطي وجهه بقطعة قماش حتى الصباح كما يتم في الصيف (انظر الشكل ٥).

٢- وفي الصباح نفرغ السطل من الماء البارد ونغسله ثم نغمره بالماء الفاتر لمدة (٥-١٠) دقائق ثم نجفف القمح ونضعه في القطرميز ونسد فوهته بالشاش ونقلبه إلى أسفل، ونتابع ما تم معنا في الصيف حتى وضعه بنور الشمس.

٣- ثم نكرر غمر القمح بالماء الفاتر ونجففه ظهراً ومساء بذات المواعيد والإجراءات المذكورة في فصل الصيف.

وهكذا بتدفئة حبة القمح بالماء الفاتر (مساء ثم صباحاً ثم ظهراً ثم عشاء) تتغلب البرعمة على برد الشتاء مهما يكن قارساً، وتظهر البراعم صباحاً بالساعة (٦-٨) خلال (٢٠-٢٤) ساعة أو أكثر قليلاً.

ملاحظات لا بد منها:

١- يستحسن وضع القمح في ضوء الشمس وليس في أشعتها أطول مدة

ممكنة، صيفاً وشتاء وكذلك مراقبة البرعمة صباحاً باكراً وليلاً أيضاً فكثيراً ما يتبرعم القمح صيفاً بالساعة ١٢ ليلاً فأكثر قليلاً ولكن مهما تطل البراعم فإنها تظل صالحة للأكل ولو لمدة (٣) أيام فالمعيار هو عدم تعفنه.

٢- أنصح وأكرر النصح بضرورة إعادة قراءة هذه التعليمات مراراً عند التطبيق مرحلة بعد مرحلة وأن تعاد قراءتها بعد شهر أو أكثر للتثبت من صحة التطبيق،فما أكثر الذين أخطأوا حتى صححتها لهم مصادفة. فراقب نفسك بنفسك.

٣- شكا بعضهم من أن البراعم تطول كثيراً في البراد حتى (١٠-١٥) مم وذلك يعود إما لعيب في البراد، أو لكثرة ما يفتحه الأولاد عادة، ففي هذه الحالة يجب الاقتصار في أكله على مدة (٣) أيام فقط لأن البراعم تطول حتماً في البراد ولو كان سليماً بحدود (٣-٥) مم.

ثانياً- كيف نأكل القمح المبرعم؟

١- نضع الكمية المطلوبة (٢-٤) ملاعق للوجبة الواحدة في الماء الفاتر بحرارة (٤٠-٥٠) درجة لمدة (٥-١٠) دقائق لكي تطرى حبة القمح فيسهل مضغها ثم نصفيها ونغمرها بماء ساخن دون الغليان بحرارة (٨٠-٨٥) درجة لمدة (٥) ثواني بمعدل العد من واحد إلى عشرة فقط وذلك لتخليصها من البكتريات والسموم، وحرصاً على عدم تلف الفيتامينات بتعريضها للحرارة المرتفعة مدة أطول. الشكل رقم (٦).

٢- ثم تؤكل حسب قابلية من يتناولها حافاً أو مع (السكر - الملح - العسل - المربى - الشورباء - الحليب - اللبن - السلطة) ومع أي أكل مطبوخ عند الاقتضاء. ومن كانت لديه حساسية في معدته، فعليه الابتعاد عن الأحماض والفلافل والبصل كما يجب عليه عدم أكل القمح المبرعم حافاً أو مع السكر أو مع الملح بل مع الطعام لأن ألياف القمح المبرعم قد تجرف غشاء المعدة الرقيق.

كما ننصح الجميع بعدم تناول القمح المبرعم عشاء لأنه يزيد في الحيوية ويسبب الأرق. وذلك باستثناء الطلاب في فترة الامتحانات، إذا رغبوا في ذلك.

٣- أما الكمية (بالملاعق المعرّمة) فهي وقف على حال الشخص المرضية والسن والقابلية من (نصف) ملعقة للأطفال إلى (٦) ملاعق في وجبتين للكبار يومياً فالإكثار من الفيتامينات، مضر مثل الإكثار منها. وروى لي صديق أنه تناول (٨) ملاعق مساء للتجربة، فظل ساهراً بلا نعاس لمدة (٢٤) ساعة.

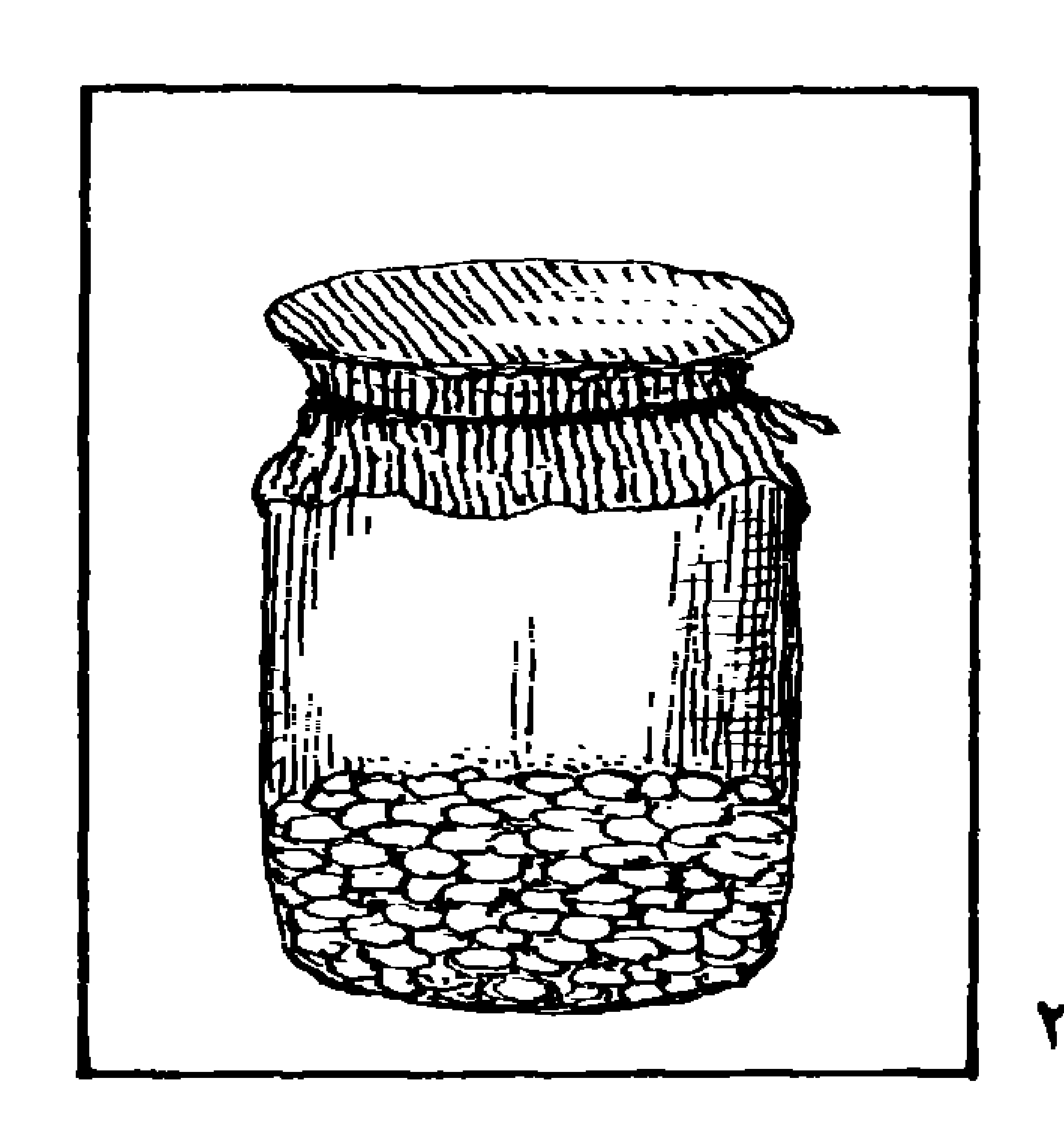
٤- تؤكل كمية القمح المبرعمة خلال (٤) أيام ويمكن التساهل حتى (٥) أيام فقط لأن الفيتامينات تتلف أو يضعف تأثيرها، ولذلك يجب إعداد قمح جديد قبل نفاذ السابق بمدة (٢٤) ساعة.

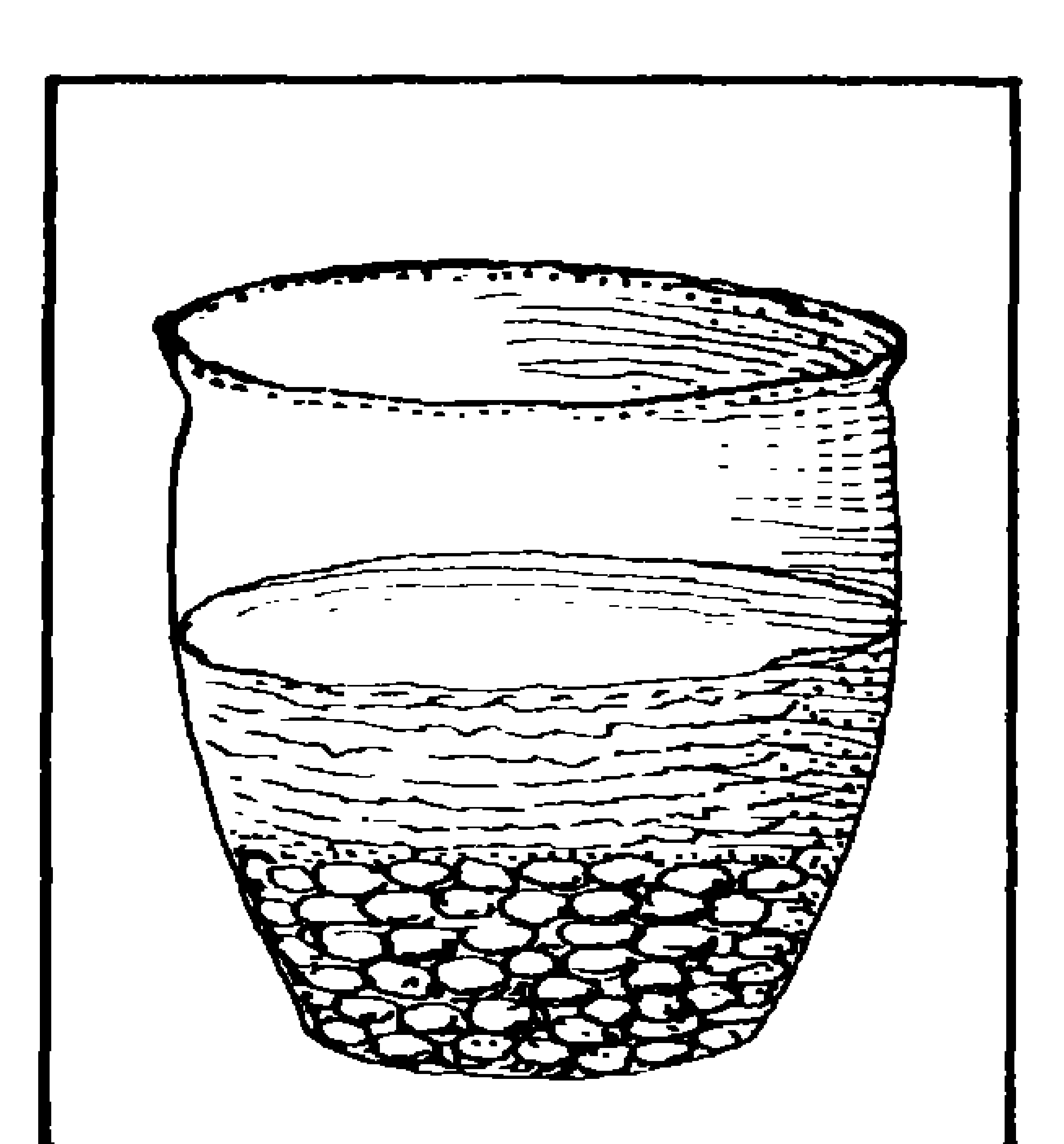
فائدة للمسنين:

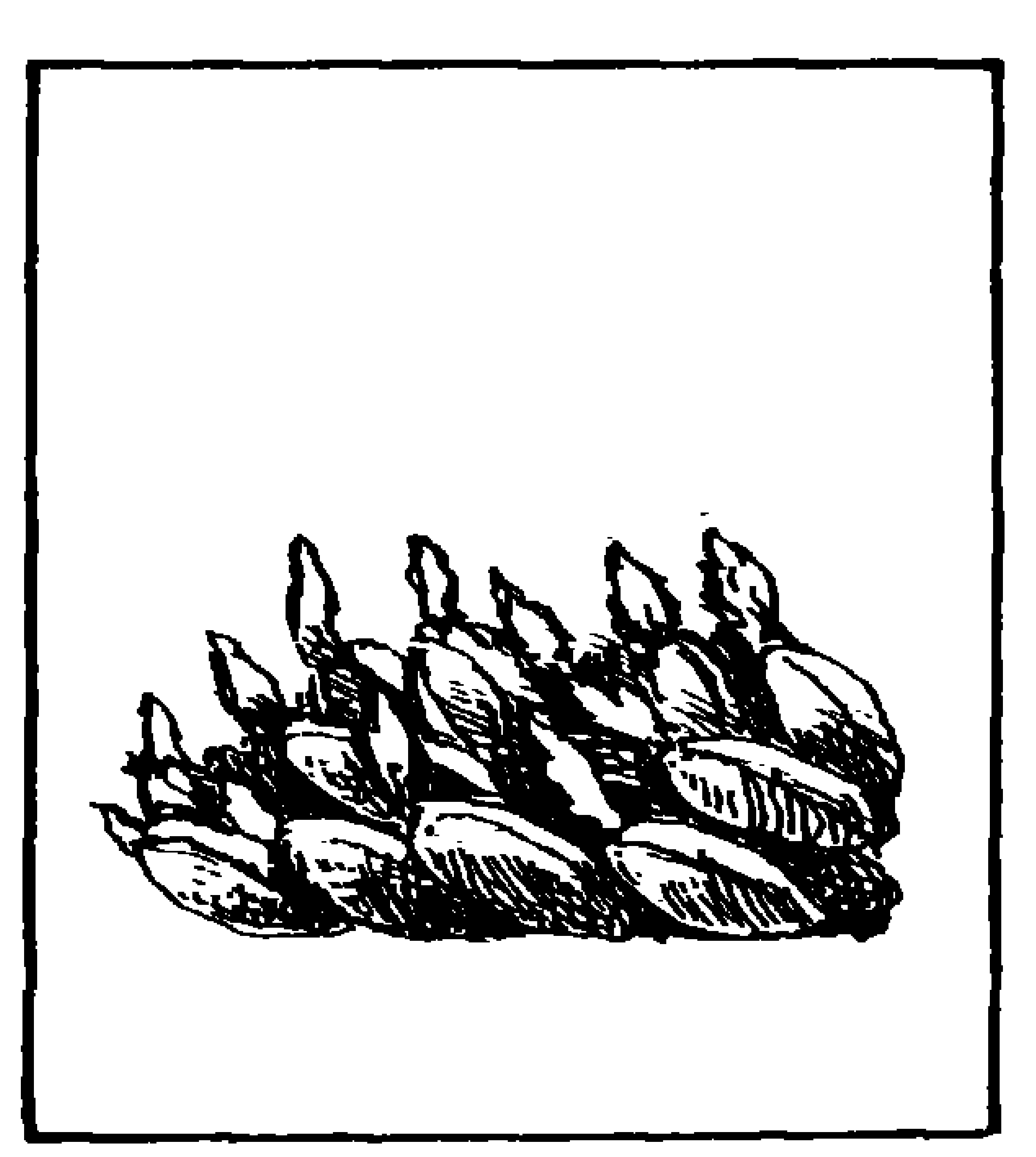
يستحسن دق القمح المبرعم الجاهز للأكل بالهاون النحاسي أو الخشبي تسهيلاً لمضغه للإفادة من كل فيتاميناته. كما يمكن استعمال المولينكس المخصص لطحن القهوة سعة (٤-٥) ملاعق قمح مبرعم. وذلك لمدة (٥) ثوان للمرة الأولى، بمعدل العد من واحد إلى عشرة، ثم تخض الآلة جيداً وهي مغلقة، ويعاد تشغيلها لمدة خمس ثوان أخرى، فيصبح القمح المبرعم مثل البرغل المطبوخ، وليس مثل الطحين، حفاظاً على سلامة الفيتامينات. وأنا استعمل هذه الآلة منذ سنتين، إنها تريح من عناء الدق. وألفت الانتباه إلى ضرورة غسل المولينكس بالماء وهي مقلوبة لكي لا يتسرب الماء إلى جوفها فيتلف المحرك، ويجفف ثم يعاد تشغيله ثانية، فيتناثر ما بقي فيه من آثار القمح، ويغسل أيضاً وذلك لكي لا تتعفن الآلة ببقايا القمح، وتجفف.

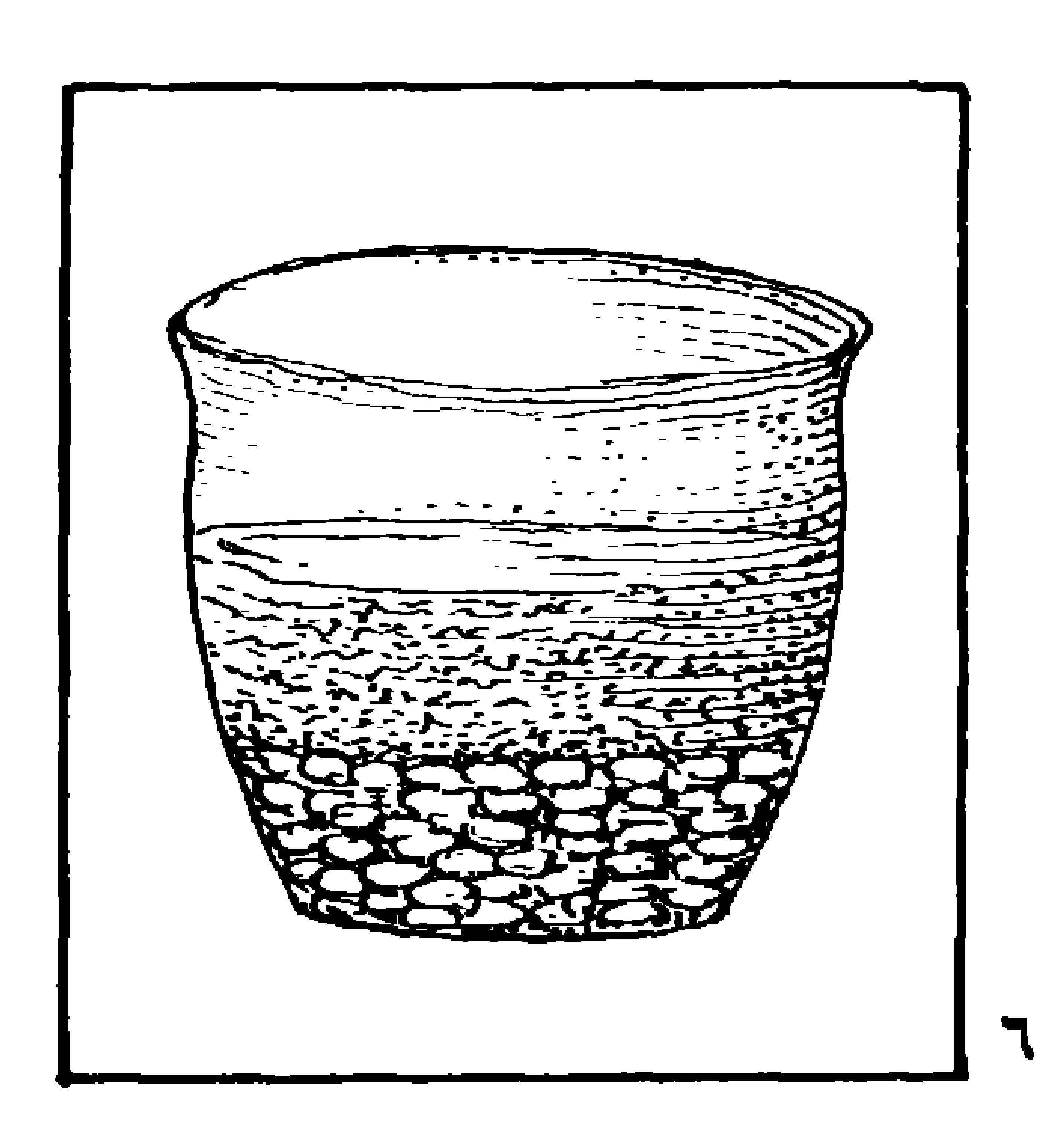

١


٥


٢


٤


٣


٦

حول واقع المجتمع قبل التلوث الغذائي وبعده

عودة إلى الماضي:

ما أحسب إن أياً من إداريي قطرنا السوري، ولا من مثقفيه قد أتيح له ما أتيح لي من الفرص لمعاينة مظاهر الصحة العامة فيه قبل التلوث الغذائي وبعده، سواء في مجالاتها الجسدية والعصبية والنفسية، أو في مجالاتها الثقافية

فبحكم عملي السابق كمدير للعديد من النواحي والمناطق في محافظات (حمص - فاللاذقية - فحماة - فدرعا - فدير الزور - فالحسكة، فقائدا لشرطة الحسكة، فرئيسا لإدارة التوجيه المعنوي في وزارة الداخلية) كنت طوال سبعة وعشرين عاما على احتكاك مستمر بمختلف فئات المجتمع وأفراده في المدن والأرياف والبوادي.

فطاب لي أن ألقي هنا بعض الأضواء على ما عاينته بنفسي من مظاهر الصحة العامة في قطرنا حتى أوائل سبعينيات هذا القرن، لمقارنته بما آلت إليه من الخلل بعد أن استشرى فيه التلوث الغذائي، فيعمل القارئ على مكافحته في نفسه بالتعايش مع حبة القمح المبرعمة.ومن ثم يحض أقاربه ومعارفه على تناولها، ويحضون هم أيضاً أقاربهم ومعارفهم،وهكذا في سلسلة هندسية متوالية من المجاهدين الأبرار لمقاومة غزو التلوث الغذائي العام.

فكما شاع تناول القهوة والشاي والمتة يومياً، انسياقاً مع مزاجية شاربيها على الرغم من سلبياتها، إني لأطمح إلى أن يشيع التعامل مع حبة القمح المبرعمة، جَنْياً لمنافع فردية وعامة لا حصر لها. وإني لأحلم أن يتحقق ذلك ولو بعد مائة عام.

وإلى أن يتحقق هذا الحلم، يكفيني اليوم ويكافئني على الجهود التي كرستها

منذ بضعة عشر عاماً للدعوة إلى حبة القمح المبرعمة فيما نشرته من المقالات وأذعته في الأحاديث وأهديت من القمح غير المسمد.

أن تبعث النشاط والحيوية في طفل ضاوي البنية، أو شيخ عاجله الهرم، أو أن تعيد التوقد إلى ذهن نابغة طاعن في السن، أو أن تشفي مريضاً من علة مستعصية، أو أن تخلّص مغموماً من كآبته، أو أن تعيد السعادة إلى أسرة بائسة، والنضارة إلى خدّ جعدته السنون وعيون طمس التلوث على بريقها، أو أن تكون بُرعمُ نبوغ وعبقرية لجنين في بطن أمه إلى مائة (أو) أخرى.

فحبة القمح في دنيا الغذاء هي كالحرف العربي في دنيا الثقافة، لا حصر لخصائصهما ولا حدود لطموحاتهما.

أولاً- حول واقع الصحة الجسدية قبل التلوث:

كانت الحيوية والنشاط والنضارة والقوة البدنية بعامة، هي القاسم المشترك بين الناس كافة حتى أوائل سبعينيات هذا القرن، وهكذا كانت الصبايا الريفيات والبدويات بخاصة من نضارة الوجه ووسامته على كثير من الحشمة مما يغنيهن عن استعمال وسائل التجميل، لا بل كان من المعيب عليهن استعمالها ليصدق فيهن قول المتنبي:

حسن الحضارة مجلوب بتطرية وفي البداوة حسن غير مجلوب

أما الأمراض والعلل الشائعة فقد كانت في معظمها جرثومية تنتشر بالعدوى، كما في التيفوئيد والسل والملاريا والزحار والرشوح، مما كان يقضي على الكثير من الأطفال لحرمانهم من العناية الطبية والتلقيح. أما السرطانيات والحساسيات الجلدية والأنفية والعلل القلبية والشريانية والجلطات الدماغية وغيرها فكانت نادرة.

ثانيا- حول الصحة النفسية قبل التلوث:

كان المرح والتفاؤل والمحبة والوداد والرضى والطمأنينة..هي القاسم المشترك

بين الناس بعامة، ذكوراً وإناثاً ومن مختلف الأعمار والمستويات مما كان له انعكاساته الإيجابية في صور من الألفة بين الناس بعامة، وفي سلامة الروابط الأسروية والاجتماعية على براءة وصدق، فلا خلل فيها ولا كآبة ولا عُتْهٌ ولا هَوَسْ إلا نادراً.

ثالثاً – حول واقع الملكات الذهنية قبل التلوث:

تمهيد: أرى أن أكتفي بتسليط بعض الأضواء على ما عاينته بنفسي عن (الذاكرة) قاعدة الملكات الذهنية، في تلك الأيام. وذلك للعلاقة الصميمية بينها وبين الذكاء والعقل. ولما كان لا متسع هنا للحديث عن هذا الثالوث، فإني أحيل القارئ إلى كتب علم النفس. وقد تصديت له بشيء من التوسع في دراستي (إطلالة) ص (٢١٦-٢٣٠). فخلصت إلى أنّ ما يحفظه الإنسان لا يسجل في تلافيف دماغه كالأشرطة التسجيلية، وإنما يدخل في نسيج نفسه. فأجمع علماء النفس على أنه لا نبوغ قطعاً إلا بذاكرة قوية.

١ – فماذا عن تعاملي مع الذاكرة في المراحل التعليمية؟

كان شيوخ (الكتاتيب) يحفظون الأطفال السور القرآنية القصار عن ظهر قلب، فلا يطلقون سراحهم قبل أن يحفظوا (ربع ياسين). وقد حفظت لهم أكثر من نصف القرآن. ثم تخرجت من عندهم إلى شيوخ الصرف والنحو. فحفظوني عن ظهر قلب كتب الشرتوني الأربعة ومعها ما لا يقل عن ثلاثة آلاف وخمسماية بيت من الشعر بما فيها المعلقات العشر، ثم دخلت الصف الخامس لنيل الشهادة الابتدائية.

ولقد كنت ورفاقي في المراحل التعليمية اللاحقة نحفظ عن ظهر قلب، قواعد الصرف والنحو والنظريات الرياضية والعلمية إطلاقاً،وكذلك الكثير من النصوص التاريخية والجغرافية والأدبية والقصائد الشعرية وما إليها من حِكم العرب وأمثالهم وأقوالهم المأثورة. وقد كان في ذاكرتي عندما تقدمت لامتحان شهادة البكالوريا

القسم الثاني رياضيات عام ٩٤١ نظريات ودساتير وقواعـــد ثمانيـــة كتـــب في الرياضيات وكتابين اثنين في الفيزياء والكيمياء، وما إليها من المحفوظات في المواد الأخرى.

٢ – وماذا عن تعامل المثقفين مع الذاكرة؟

لقد كانت خزانة المثقفين هي (ذاكرة) متينة أمينة حاضرة مضيئة في مستودع نفوسهم، وليست صندوقاً من خشب هش عرضة للسرقة والإهمال.

فما أكثر من كانوا يحفظون معظم سور القرآن وآلاف الأبيات من الشعـــر الأصيل والأحاديث النبوية والنصوص الأدبية عن ظهر قلب، ليحفظ بعض النخبة منهم على علمي القرآن كله وعشرات ألوف الأبيات الشعرية. وهكـــذا كـــان المثقفون يتحاورون حيثما التقى بعضهم ببعض، في مضافة أو حقل أو طريق سفر، فكلهم خريجو جامعة واحدة هي (الذاكرة).

وبذلك كانت (الذاكرة) هي عامل وحدة ثقافية، وألفة اجتماعية، ومستودعا للقيم الجمالية والإنسانية على حد سواء.

٣ – حول ما عاينته من تعامل تلاميذ المدارس مع الذاكرة:

التزاما مني برسالتي (القومية – الإنسانية) كإداري مثقف، كنت حريصا على تفقد المدارس في المناطق الإدارية التي توليت رئاستها منذ عام ٩٤٧ حـــتى عـــام ٩٦٥. أزور صفوفها واختبر ذاكرة الكثيرين من تلاميذهـــا في مختلـــف المـــواد الدراسية حضا لهم على الاجتهاد. ولقد تبين لي أن الأقوى ذاكرة منهم كان هو الأذكى والأكمل شخصية والأقرب إلى القلب، وكانت بوادر النبوغ كثيرا مـــا تشع من عيون الأطفال منذ الصفوف الأولى. ويذكرني في الثمانينـــات مـــهندس متميز جمعتني وإياه ظروف العمل، بأني سألته في الخمسينيات، وكان في الصـــف الأول ابتدائي في (بصرى الشام) أن يعد من (العشرة إلى الواحد) فاجتاز الاختبار بنجاح مدهش.

٤ً-حول تجربتي (الإدارية) مع المثقفين من معلمي المدارس وسواهم:

لقد كنت أتعامل معهم على انهم رسل حضارة وتطور في مجتمعـــاتهم. فـــلا أقتصر على ما يتعلق بشؤون مدارسهم لمختلف الخدمات الخاصة بها، وإنما كـــان يتجاوزها إلى الخدمات العامة لقراهم بالتعاون مع مخاتيرها ووجهائها ومثقفيـــها، ومن أهمها (الشوارع والطرق والأرصفة ومياه الشرب والملاعـــب) وكـــانوا في الغالب على هذا المستوى من الذكاء والعقلانيـــة والمرونـــة الاجتماعيـــة وروح التضحية، لتحقيق تلك الخدمات، سواء بالعمل الطوعي أو بجمع التبرعات.

ويطيب لي أن أستعيد هنا من ذاكرة النسيان تجربة فذة وقعت لي مع معلمي ومثقفي ناحية (وادي النضارة في منطقة تلكلخ) عام ١٩٤٨ مع الإشـــارة إلى أن رجال الإدارة ظلوا مدنيين ولا سلطة مباشرة لهم على ســـلك الـــدرك إلى أن تم الدمج بينهما في عهد الوحدة (المصرية - السورية) عام ١٩٥٨.

فعلى أثر نكبة فلسطين، صدرت الأوامر العليا بجمع التبرعـــات لصالحـــها. وبالاجتماعات التي عقدتها مع مخاتير ووجهاء ومعلمي مدارس الناحية، عرضـــت عليهم أن تضاعف كل قرية نصيبها من التبرعات، فيخصصون نصفها لفلســـطين والنصف الآخر لإصلاح جميع المدارس ورصف الطرق العامة المخربة ومناهل المياه وما إليها. وقد استجابوا جميعا بحماس لهذا العرض. وكانت حصيلـــة التبرعـــات قرابة (١٦) ألف ليرة سورية. (بما يعادل اليوم /٦/ ملايين ليرة ســـورية) قـــد تم جمعها وصرف نصفها لصالح القرى من قبل لجان شارك فيها المخاتير والوجـــهاء ومدراء المدارس. وكان المعلمون قدوة للناس في التبرع فقد تبرع (٧) منهم بمبلغ / ٢٥/ ليرة سورية، (بما يعادل اليوم ٧ آلاف ليرة سورية). وكان أقل ما تبرع بـــه غيرهم (٥) ل.س وقد تبرعت براتبي الشهري وكان مقداره (٧٥) ل.س. يجـــد القارئ صورة من تواقيعنا والمبالغ التي تبرع بها ثمانية منا في نهاية الفصل، أنشرهـــا فقط تجديدا لهذه الذكرى الغالية على قلوبنا. مع الإشارة إلى أن عـــدد نفـــوس

الناحية في إحصاء عام ١٩٤٧ كان قرابة (٢٥) ألفاً.

٥ً- حول تجربتي الثقافية مع معلمي المدارس وسواهم من المثقفين:

استكمالاً للكشف عن دور هذه الفئة من مثقفي الأرياف في التطور الفكري لمجتمعاتهم، يطيب لي أن أشير في لمح إلى بواكير تجربتي الثقافية معــــهم في ناحيـــة (بصرى الشام) وقد استمرت خدمتي فيها من عام ١٩٥٢ حـــتى عـــام ١٩٥٧. فماذا عنها؟

لقد تفرغت خلال عامي ١٩٥٢-١٩٥٣ لإنجاز الخدمات العامة في بصـــرى الشام بخاصة. فجددت لها مشروع الكهرباء واستصلحت نبعها الوحيد (الجهير)، وجففت مستنقعاتها التي كان بعوضها يحصد سنوياً عشرات الأطفـــــال بمـــرض الملاريا، وشيدت بناء جديداً لمدرستها، وما إليها من شق الطرق وتعبيدها. إلى أن استنفدت بلديتها ما اقترضته لها وكان مقداره فيما أذكر مائة ألف ليرة سورية بما يعدل اليوم (٣٠) مليون ل.س.

وبعدها اتسع وقتي لزيارة المدارس وصفوفها واختبار ذاكرة وذكاء طلابهـــا. فلفت انتباه معلميها هذه البادرة وتعلقوا بي وتعلقت بهم وانضم إلينا لفيف مـــن مثقفي الناحية والمحافظة أيضا.

وهكذا أخذ الحوار يدور بيننا ويتسع شهرا بعد شهر وعاما بعد عام، حـــول مختلف القضايا الاجتماعية والقومية والإنسانية، ومنـــها إلى مختلـــف النظريـــات الفلسفية.

وإغناء لذلك الحوار، وتأصيلا له، قمت بإحداث مكتبة عامة ملحقة ببنـــاء المدرسة الجديد للمطالعة وإعارة الكتب. وقد زودتها بأمهات المراجـــع الثقافيـــة المختلفة فأصبحت تلك المكتبة منتدى للمثقفين، ومرجعا فكريا موثوقا لي ولهم في كل حوار.

وهكذا أصبح مخزون (ذاكراتنا) مما حفظناه منذ الطفولة، وممـــا اســـتوعبناه

لاحقاً هو قوام حوارنا على وعي وتمحيص.

حوار كان يقع بيننا في كل لقاء ضيق في مكتب أو متره، أو موسّع في مترلي أو في مضافاتهم، وكان يضم عندهم أحياناً بضعة عشر مثقفاً مع لفيف من الشيوخ والوجهاء. وكانت سهراتنا ولا سيما في بلدة (غصم) تمتد أحياناً حتى الصباح. وقد أنرتها لهم بالكهرباء.

وكان لي من ذلك الحوار الطويل كتابي الأول (هذه أمة العرب في تجاربها مع الإقطاع والرأسمالية والاستعمار) نشرته عام ١٩٥٨ تأثراً بتأميم القنال المصرية عام ١٩٥٦ و لم أعتمد له أي مرجع ثقافي، ليصبح اليوم مرجعاً لما كان يتداوله المثقفون أيام تلك من مختلف الأقطار العربية حول ذلك الثالوث طوال خمسينيات هذا القرن. وقد انكشفت لي في هذا الكتاب وجود علاقة فطرية بين القيم الجمالية والقيم الإنسانية لخصتها في مقولة (لا فن بلا أخلاق، ولا أخلاق بلا فن). وقد تسلطت هذه المقولة على فكري بصورة مباشرة أو غير مباشرة في كل ما نشرته من الكتب والمقالات والدراسات حتى اليوم.

٦ً – ثم ماذا عن تجربتي مع مثقفي الستينات والسبعينات؟

وبانتقالي إلى النواحي والمناطق الأخرى تابعت حواري مع المثقفين وإن على نطاق أضيق لانشغالي بالأمور المسلكية، فكان لي منه ومن مخزون ما سبق كتابان آخران نشرتهما عام ١٩٦١، الأول بعنوان (لا فن بلا أخلاق، ولا أخلاق بلا فن) والثاني بعنوان (بين أدب النشوة وأدب اللذة)، و لم أعتمد لهما أيضا أي مرجع ثقافي للسبب السابق ذاته.

وبتعييني رئيسا لإدارة التوجيه المعنوي في وزارة الداخلية عام ١٩٦٥ تابعت حواري الرصين مع النخبة المتميزة من مثقفي قطرنا في مدينة دمشق، من مختلف الاختصاصات. أحاور بعضهم في المتزهات وبعضهم الآخر في المكاتب والمنازل، مما كان يصقل أفكاري ويعمقها ويوسعها. فاستكتبتهم لمجلة الشرطة التي

استحدثتها وأكتب معهم مما يسد حاجتها من مختلف الأبواب والمواضيع. وقد نشرت فيها خلال أعوام ٩٦٥-٩٧٤ مائة وخمس وثلاثين دراسة ومقالاً، كان لها في كل شهر عشرات الألوف من القراء المعجبين. وكانت مجلتنا أيام تلك مع محافظتها على أصولها المسلكية من أرقى المجلات الثقافية في الوطن العربي، إن لم أقل أرقاها. ولا يزال الكثير من مواضيعها حتى الآن موضع إعجاب كل مثقف يطلع عليها.

في الخلاصة:

لقد كان مجتمعنا السوري قبل (التلوث) معافى إلى حد كبير في مختلف أحواله الجسدية والنفسية والذهنية ولا سيما الثقافية، وإن بشيء من التفاوت في المستويات. أما القاسم المشترك بين المثقفين فهو كان مخزون ذاكراهم، كما أسلفنا، مما كان ينعكس إيجاباً على التواصل سواء بين المثقفين أنفسهم، أو بينهم وبين قراء كتبهم ومقالاهم. وما كان أكثرهم.

ولكن ماذا عن كل ذلك بعد التلوث؟

أولاً- حول واقع الصحة الجسدية بعد التلوث:

لقد أخذ الثالوث الصحي (الحيوية والنشاط والنضارة) يتردى عاما بعد عام، ليصبح النشاط والحيوية حكرا على من يلتزم بالرياضة البدنية والريجيم. وما أقل من أصبح يملك الإرادة القوية لممارستهما باختياره في مكافحة الخمول الذي اكتسح الناس مع التلوث وتزايد وسائط النقل. على أن الرياضة والريجيم لم يستطيعا إعادة النضارة في الوجوه إلى ما كانت عليه، فلجأت الصبايا بعامة وكثير من الشباب إلى و سائل التجميل.

ولئن قضى طب الحديث على معظم العلل والأمراض السارية بالأدوية والتلقيح، فإن ثمة أمراضا وعللا جديدة أخذت تغزو الناس من مختلف الأعمار منها (السرطانيات والحساسية الجلدية والأنفية وهشاشة العظام وجفاف

الغضاريف والأكزمات والبثور والشقيقة وضعف البصر والسمع، وما إليها من الإشكالات الهضمية والبولية والدموية) ممن تعج بهم اليوم المشافي العامة والخاصة وعيادات الأطباء.

ثانياً- حول واقع الصحة النفسية بعد التلوث:

إذا كانت العيون وقسمات الوجوه هما مرآة النفس حقاً كما يقولون، فإن الناس بعامة أصبحوا اليوم يفتقرون إلى المرح والسعادة والتفاؤل، لا بل وإلى الطمأنينة. وإن من تسنح له الفرص للتعامل مع المزيد من الناس، ومن مختلف المستويات والأعمار، سيجد أن القلق والتوتر النفسي والهموم تكتسح أغوار نفوس الكثير منهم حتى حدود الكآبة، لأسباب معقولة وغير معقول. ونحن نلمس هذا الواقع النفسي المتردي في مؤشرات من تزايد عدد المدخنين والذين يتعاطون المهدئات والمكيفات، وكذلك في صور بائسة من حشود الناس في دور القضاء، مما لا نظير له قبل التلوث، ولا لأسبابه التافهة أو المحزنة. وهذه الشكوى أصبحت بعد (علمنة) التلوث عامة عربيا، وربما عالميا أيضا.

فأين المرونة والتوازن ورحابة الصدر في التعامل بين الناس؟. لا بل أين رصيد روابط الجوار والصداقة والقربى في هذا التعامل؟ مما كان يعمم التعاطف وروح التضحية في المجتمع، فجنبه الكثير من الفواجع الأسروية وغير الأسروية التي نشهدها ونسمع عنها كل يوم من أفواه الناس.

وردا سريعا على من ينكر علي إسناد هذا الواقع النفسي المهتز إلى التلوث الغذائي، أحيله إلى إنسان نكد، ديدنه تنغيص عيش الآخرين، (وما أكثرهم اليوم) فيقنعه بتناول القمح المبرعم لمدة شهرين فقط، وسيرى العجب.

ثالثا- حول واقع الملكات الذهنية بعد التلوث:

لما كانت الذاكرة هي قاعدتها كما أسلفنا فلنبدأ بها.

أ- فماذا عن تعامل الناس مع الذاكرة بعد التلوث؟

بعد أن أخذت (كتاتيب) مشايخ القرآن الكريم وقواعد الصـــرف والنحـــو والشعر الأصيل، تغلق أبوابها عاماً بعد عام منذ أربعينات هذا القـــرن، وبعـــد أن ابتدعت أجهزة التعليم في مختلف مراحلها قاعدة (التفـــهيم لا التحفيـــظ) منـــذ الستينات، أخذت الذاكرة تتردى عاماً بعد عام. وما إن بدأ التلوث الغذائي يزداد ويتوسع منذ السبعينات، حتى أخذ الطلاب ومن إليهم من المتعلمـــين والمثقفـــين يهملون ذاكرتهم، فلا يتعاملون معها إلا في أضيق الحدود، إما لضرورات وقتية من الامتحانات المدرسية أو لمقتضيات مهنية وحرفية، لا يتجاوزونها إلى شعر أو أدب.

فما اندر من يحفظ اليوم من مثقفينا الجدد عن ظهر قلب (ألف) بيـــتٍ مـــن الشعر أو قبضة صفحات من النثر التراثي العريق. لا بل ومن يحفظ أيضاً حروف المعاني وأخوات كان وليس، وما إليها من قواعد الصرف والنحو فما اكثر مـــن يرفع منهم المنصوب وينصب المجرور من فوق المنابر وخلف المذياع..

ب- ثم ماذا عن الثقافة بعد التلوث؟

لما كان ما تستوعبه الذاكرة يدخل في نسيج النفس، وكان معظم المثقفـــين الجدد، لم يستعمل ذاكرته إلا في أضيق الحدود، فلقد كان من طبيعة الأمـــور أن تتردى صياغة معظم الأدباء وصورهم في نثرهم وشعرهم علـــى حـــد ســـواء. فانصرفوا إلى الشعر المنثور لا نكهة موسيقى فيه، ولا صوراً متوازنـــة ولا معـــاني معقولة، فتخسر العربية والعروبة بذلك واحداً من أعرق مظاهرها التراثية.

وأما مفكرونا الجدد، فإن من يهمل منهم التعامل مع الذاكرة، يستحيل عليه أن يبلغ المستوى الثقافي المطلوب، سواء من حيث الشمول أو العمق. وهذا مـــا نلمسه اليوم في معظم ما ينشر من الكتب والمقالات. وما أكثر من يلجأ منهم إلى المراجع التراثية أو الأجنبية، بما لا إبداع فيه، لا بل وبما يتعارض أحياناً مع تراثنـــا الأصيل بلا مبرر إلا سعياً عشوائياً خلف التجديد، أو أخـــذاً بمقولـــة (خـــالف تعرف).وهذه الشكوى عامة في الوطن العربي (كتّاباً وقرّاءاً) للسبب ذاته من عدم

التعامل مع الذاكرة.

وإذن ما هو دور حبة القمح المبرعمة في مكافحة نتائج هذا التلوث؟

عود على بدء: لقد عرضت في الفصل الأول أن التلوث الغذائي بمختلف أشكاله يتلف معظم الفيتامينات الموجودة في الخضار والفواكه والبقول واللحوم وما إليها، كما أن فيتامينات الصيدليات الميتة لا تغني قطعاً عن الفيتامينات الحية. وأكرر هنا ما جاء في الصفحة (٦٥) من كتاب العلاج بعشب القمح.

" إن النباتات والخضار المسمدة بالكيماويات هي غير صحية، وغير مناسبة لتغذية الإنسان".

كما عرضت فيه أن ظاهرة العقم في الرجال والنساء في القطر المصري مرده تلف فيتامين الخصوبة (هـ) بالتلوث الغذائي. ولئن كانت هذه الظاهرة من العقم - في مصر هي أسبق منها في قطرنا السوري، فذلك لأن التلوث الغذائي كان الأسبق بما لا يقل عن خمسة عشر عاماً لأسباب من الانفجار السكاني المبكر. وقد عانيت بنفسي من التلوث الهرموني في طعم الفراريج المصرية عام ١٩٥٨.

ونحن لو عدنا إلى ما عرضناه عما تحويه (حبة القمح المبرعمة) من الفيتامينات الحية ومنافعها وما إليها من الأحماض الأمينية والمعادن، إذن لرأينا أنه لم يبق للناس كافة غيرها من وسيلة متاحة ومجدية لمكافحة الكثير مما عرضناه من مظاهر تردي الصحة العامة (الجسدية والنفسية والملكات الذهنية). فحبذا لو يعود القارئ الآن إلى الفصل الثاني.

فماذا عن استطبابات حبة القمح المبرعمة؟

تمهيد: لما كان التلوث الغذائي بخاصة أمرا محتوما على البشرية لمواجهة الانفجار السكاني فإنه لا مفر لها من اللجوء إلى العلاج. وما أحسب أن ثمة علاجا راهنا هو أجدى نفعا من القمح المبرعم للمعالجة والوقاية من معظم العلل والأمراض العصرية المتفشية. فماذا عن منافعه؟

١- تحسين النسل:

لقد نوهت في الفصل الأول بخمسة أمثلة عاينتها بنفسي عن أزواج تناولوا القمح المبرعم قبل الحمل وبعده.

وإذن لما كان التلوث الغذائي يُتلف أو يُضعف الفيتامينات بما فيها فيتامينات (ب١ + ب٢+ آ + ب إكس + هـ) الضرورية لخصوبة الجنسين وللجنين فهو إذا لم يسبب العقم، فإنه يؤدي إلى ضعف مؤهلات الوليد (الجسدية والنفسية ومن ثم الذهنية لاحقاً). ولا عبرة لشحمة ولحمه، فما أكثر المبتلين بالسمنة في ظل التلوث الغذائي من مختلف الأعمار.

وهكذا تتردى الأجيال التالية إلى أن يكتسح العقم نسبة عالية من الناس، كما هو حال مصر وفرنسا وغيرهما. وإذن، فإنه ما للآباء من وسيلة لتجنيب أبنائهم وأحفادهم هذا المصير المفجع إلا أن يتناولوا القمح المبرعم لمدة (١-٢) شهراً فأكثر قبل الحمل، ثم الأمهات بعد الحمل لذات المدة. ومن لم يفعل ذلك مسبقاً، ما على الأم المرضع إلا أن تتناول القمح المبرعم ثم تطعم طفلها منه بعد سنتين من عمره فما فوق، مع مراقبة أوضاعه الجسدية والنفسية. مع الإشارة إلى أن الفيتامينات التي تحسّن الخصوبة لدى الجنسين تغنيهما بالضرورة عن المنشطات التقليدية والمبتكرة الحديثة وتجنبهما سلبياتها.

٢- الصحة العقلية:

لقد جاء في الصفحة /٧٦/ من كتاب (فن التغذية) ما يلي:

" إن الفيتامينات ضرورية جدا في الحفاظ على صحة العقل والنفس، حيث تعمل وخاصة مجموع / ب/ دورا هاما في وظيفة الجهاز العصبي. وإن نقص هذه الفيتامينات يؤدي إلى التعب والاكتئاب والخمول".

"كما تبين نتيجة الدراسات الحديثة أن (التركيز والذاكرة والتفكير) تحتاج إلى الفيتامينات (ب) والفيتامين (C)، وخاصة عند التعرض للعوامل النفسية

الشديدة.."

وقد مر معنا في الفصل الثاني أن حبة القمح المبرعمة تحوي جميع أنواع الفيتامينات (ب) ، بالإضافة إلى الفيتامينات الأخرى والأحماض الأمينية والمعادن الضرورية لصحة الجسد والنفس والجملة العصبية.

وهكذا لم أكن متجنياً على التلوث الغذائي عندما حمَّلته مسؤولية تردي الأوضاع الصحية والنفسية والاجتماعية في صور من حشود الناس في دُور القضاء، ولا عندما أحمِّله مسؤولية تراجع المستوى الثقافي في الوطن العربي على الرغم من انتشار المؤسسات الثقافية أضعاف ما كانت عليه قبل التلوث.

٣- الرياضة البدنية:

كما جاء في الصفحة /٧٦/ من المرجع ذاته أعلاه ما يلي:

"يحتاج الجسم في الرياضة العنيفة كالمصارعة والملاكمة والجري إلى كميات زائدة من فيتامين ب (وإن نقصه يؤدي إلى ضخامة القلب..)"

" وكذلك فإن النفَس يتطلب عند الجهد الفيتامين ب٢ + ث + ك..".

ولكن الفرق الرياضية لا تقتصر حاجة لاعبيها إلى فيتامينات الجهد العضلي فحسب، وإنما تتعداه إلى فيتامينات الصحة العقلية والنفسية. وذلك لتأمين ما تتطلبه من التعاون والانسجام فيما بينهم، وكذلك لتأمين المرونة وسعة الصدر بعيدا عن الخشونة مع أخصامهم.

وما أحسب أن تخلف قطرنا السوري عما كان عليه من التفوق العربي في مختلف ميادين الألعاب الرياضية على الرغم من مضاعفة المنشآت الرياضية مرارا عديدة في عهد الحركة التصحيحية المباركة، يعود في بعض أسبابه إلى التلوث الغذائي.

فحبذا لو يجرب لاعبونا والمشرفون على فرقنا الرياضية حبة القمح المبرعمة لستة أشهر فقط، وسيرى العالم العربي وغير العربي منهم ما يدهش. وهنا يطيب

لي أن أدعو فرساننا إلى تجربة القمح المبرعم على نفوسهم وتجربة الشعير المبرعم على خيولهم، تعويضاً لهما عما أتلفه التلوث الغذائي من الفيتامينات.

رابعاً – نضارة الوجه:

لقد بدأ التلوث الغذائي يطمس على معا لم النضارة في بشرة الوجه والجلد بعامة منذ السبعينيات عقداً من السنين بعد عقد. فأخذ معظم الصبايا وبعض الشباب يستعينون بالتطرية والأصباغ لاستعادة شبح النضارة على الوجوه مما لا يتعدى سطح بشرتها، ولا حياة فيها ولا حيوية. نضارة مجلوبة قد تعجب ولكن ما أن تغيب عن النظر حتى تُلقى في سلة النسيان.

أما النضارة على الفطرة، أو بما تأتي به حبة القمح المبرعمة، فهي تنبثق من صميم الذات، فيضاً بالحيوية والصفاء والنقاء والذكاء على حشمة وثقة بالنفس في حضور تفرض النضارة به على الناس المزيد من الإعجاب والاحترام، وما أصدق ما قاله (جميل) في حبيبته (بثينة) السمراء:

" يموت الهوى مني إذا ما لقيتها ويحيا إذا فارقتها ويعود"

فإلى حبة القمح المبرعمة ألفت انتباه ممثلينا وممثلاتنا بخاصة من شتى الأعمار حتى السبعين عاما وسيرى الناس فيهم ومنهم ما يعجب.

خامسا – نضارة السمع والعيون:

أ- نضارة السمع: لقد عرضت في الفصل الأول أن حبة القمح المبرعمة تقوي السمع، كما وقع لي شخصيا على كبر في السن. فلقد أصبح سمعي أكثر رهافة وحساسية مما كان عليه قبل (١٥) عاما. وهذا ما جعلني أقدر على الكشف عن خصائص أصوات الحروف العربية وعن طابع أصوات الناس والمغنين، كما أصبحت أكثر توازنا في نقل الخطى وقيادة السيارة.فملكة التوازن هي من وظائف الأذن الداخلية.وهذه المواصفات فيما أرى، تنطوي تحت مصطلح (نضارة السمع).

ب- نضارة العيون: تتجلى هذه النضارة ليس في قوة البصر ودقته وحساسيته فحسب، وإنما تتجاوزها إلى ما تتمتع به العيون من الصفاء والصقل والإشعاع، وما توحي به من العمق تعبيراً عن الذات، مما ينطوي تحت مصطلح (نضارة العيون)، ولا أجذب ولا أفتن، مصداقاً لقول الشاعر:

" عيون المها بين الرصافة والجسر   جلبن الهوى من حيث أدري ولا أدري"

سادسا - حول نضارة الصوت:

نظراً لما لصوت الإنسان من فائق الأهمية سواء بمعرض الكشف عن طابع شخصيته هو وشخصيات معارفه أو بمعرض تقييم هذه الشخصيات قبل تناول حبة القمح المبرعمة وبعده،رأيت أن أتحدث عنه بشيء من التوسع والعمق. فصبراً جميلاً قارئي العزيز.

أ- صوتك هو أنت:

لي دراسة متعمقة حول المطابقة بين شخصية الإنسان وبين طابع صوته في ظل مقولة "صوتك هو أنت". وذلك بدليل أن كل إنسان له بصمة صوتية خاصة به وحده، على مثال ما له بصمة إبهام خاصة به. وقد تم البرهان على صحة البصمة الصوتية في مخابر الأدلة الجنائية الدولية، حيث تعتمد دائماً في حوادث الطيران. وإذن لما كان لكل إنسان طابع صوتي خاص، فإن هذا الطابع يحدد له تبعاً لذلك طابع شخصيته.

وباستعراض المزيد من أصوات الذين تعاملت معهم في حياتي الخاصة والعامة، ومن إليهم من المغنين المعروفة سير حياتهم، وبالتالي طابع شخصياتهم، لاحظت أن طابع أصوات الناس يتوافق بعامة أو يتقارب مع خصائص أصوات بعض الحروف العربية. وإن طابع شخصية كل منهم تبعاً لذلك يتوافق أو يتقارب مع معاني الحرف العربي الذي يشاركه في خصائصه، أطلقت عليه مصطلح: الحرف (القرين).ولقد تأكدت لي هذه المطابقة بمعرض تعاملي مع (خصائص الحروف

العربية ومعانيها) طوال عشرين عاماً، كما أشرت إلى ذلك في الفصل الأول. وقد سبق لي أن عالجت هذه المطابقة في دراستي "الحرف العربي والشخصية العربية" ص (٢٥٥-٢٥٩) تحت عنوان: (البعد النفسي في ظاهرة التطابق بين شخصية الحرف العربي والإنسان العربي). وتأكيداً لهذه المطابقة أرى أن أستعير بعض الأمثلة الواردة فيها عن المغنين الذين قد توافق طابع شخصياتهم وسير حياتهم مع خصائص ومعاني حروفهم (القرينة).

١- حرف العين: يوحي صوته الناصع بالصفاء والسمو والإشراق والفعالية، وهذه من معانيه فعلاً، ومن أصحاب هذا الصوت (محمد عبد الوهاب + وديع الصافي + فيروز) وسير حياتهم لها نصاعة حرف (العين) حقاً.

٢- حرف الضاد: يوحي صوته النضير المفخم بالنخوة والكبرياء. ومن أصحابه (فايدة كامل وفايزة أحمد).

٣- حرف الثاء: يوحي صوته الأنثوي بلثغته الدمثة بالعذوبة على براءة.ومن أصحابه (شريفة فاضل).

٤- حرف الحاء: يوحي صوته ببحته المخملية بالحنان والرقة والعواطف الإنسانية ومن أصحابه (نجاح سلام ، والياس كرم) ومزاجهما العاطفي معروف.

٥- حرف النون: يوحي صوته الرقيق الأنيق بالصميمية والنقاء والخشوع. ومن أصحابه المقرئ (عبد الباسط عبد الصمد) بما يتوافق مع شخصيته التقية.

٦- أما أم كلثوم، فصوتها في الطبقات العليا (حائي) الطابع على بحة، وفي الطبقات الأدنى (عيني). مما يشير إلى ازدواجية شخصيتها (العاطفية والقومية) في سيرة حياتها.

٧- وأما فريد الأطرش: فقد كان صوته في البدء (عينيا). ثم أصبح بعد وفاة شقيقته أسمهان (هائيا) لليأس والقنوط والاضطرابات النفسية، بما يتوافق مع وضعه النفسي اللاحق.

٨- أما وردة الجزائرية، فصوتها (جوفي)، له مميزات الأحرف الجوفية الثلاثة (الألف اللينة والواو والياء) من حيث الصفاء والمرونة ولكنه مثلها لا يوحي بأية مشاعر إنسانية.

٩- وأما أسمهان: فقد استطاعت أن تكيف طابع صوتها بما يتوافق مع معاني كل أغنية من أغانيها على المدرج الصوتي من (العيني والضادي والثائي والحائي.) مما لا نظير له في الأصوات العربية وغير العربية، بما يتوافق مع سيرة حياتها المتميزة بتعدد شخصياتها.

ب- وإذن ماذا عن الأصوات قبل التلوث الغذائي؟

كانت الأصوات التي تطلقها الحناجر المرنة الدافئة بصورة عامة تتجلى في صور من النصاعة والصفاء والمرونة والعذوبة. نضارة كانت تبلغ قمم جاذبيتها وحنينها وفتنتها في أهازيج الناس وأغانيهم في كل مناسبة من الأعياد والأفراح والأتراح. نضارة كانت غالبة في الأصوات البدوية والريفية، وملحوظة أيضاً في المدن، بين الصغار والشباب والكثير من كبار السن لدى الجنسين معاً.

وقد لاحظت خلال خدمتي الإدارية في مختلف المحافظات السورية حتى منتصف الستينات، أن الأصوات العينية الطابع كانت شبه عامة في العشائر البدوية، ولاسيما عشيرة (اعترة). كما كانت كثيرة الانتشار في الأرياف. بما يتوافق مع طابع شخصياتهم من صفاء النفس وبراءتها وصدقها وعزيمتها المستفادة من معيشتهم الفطرية على معاناة مع قساوة الطبيعة وظروف الحياة. وقد أشرت إلى هذه الظاهرة في دراستي (خصائص الحروف العربية ومعانيها) في بحث حرف العين - ص (٢٠٨-٢١١). أما أبناء المدن فقد كان نصيبهم من العيني ومما ذكرناه من الحروف الأخرى محدودا، لأسباب تتعلق بظروف حياتهم الحضرية وواقعهم الاجتماعي،مما لا متسع للتفصيل فيه هنا. ولمن يرغب في التوسع العودة إلى المرجع السابق.

هذا ولا بد لي من أن أنبه هنا إلى عدم التسرع بـــإصدار الأحكـــام علـــى شخصيات الناس من خلال طابع أصواتهم. فالأمر يحتاج إلى رهافـــة في الســـمع ومعاناة طويلة مع أصوات الناس وخبرة دقيقة بخصائص ومعاني الحروف العربية.

جـــ-ثم ماذا عن الأصوات بعد التلوث الغذائي؟

ولهذا السبب من التردي شبه العام في أصوات المغنين والمغنيات، وفي قرائـــح صانعي الأغنيات ومن إليهم من الملحنين، فقد طغت الأغاني العامية الرخيصة على الشعر العربي الأصيل الذي يتطلب أصواتاً أصيلة وموسيقى رصينة، ممـــا لم يبـــق منهما إلا النادر في ظل التلوث الغذائي والثقافي. ولذلك قد لجأ مخرجو الأغـــاني المعاصرة إلى التعويض عن هذا القصور العام لدى معظم المغنين بإضافة العنصـــر (الأنثوي) إلى أغنياتهم، ولدى معظم المغنيات بإضافة الحركات الجذابة والأزيـــاء المثيرة، وبما يرافق هذه الأغاني من الرقص المغري حيناً والفاضح أحياناً. ولما كان التلوث (الغذائي – الثقافي) قد شمل أيضا معظم المستمعين، فقد كان لكل مغـــن ومغنية جمهور حاشد للتصفيق العشوائي.ومن سيئ إلى أسوأ: عقدا من السنين بعد عقد في ظل هذا التلوث المزدوج، إذا لم يكافح بحبة القمح المبرعمة.

د- فماذا إذن عن حبة القمح المبرعمة ونضارة الأصوات؟

ما أحسب أن ثمة وسيلة شعبية متاحة لتخليص الأصوات مما اعترى بعضـــها من كدر التلوث، وبعضها الآخر من جشة الكبر وهشاشته خيرا من حبة القمـــح المبرعمة، أن لم أقل غيرها. فهي بحسب تجربتي الشخصية وما لحظته من تعـــامل المسنين وغير المسنين معها تعيد الأصوات إلى فطرتها بمزيد من الحيويـــة والمرونـــة والجاذبية والحضور والرزانة.

وهكذا تتجاوز ضرورة التعامل مع حبة القمح المبرعمة المغنين والمغنيات، إلى المذيعين والمذيعات، والممثلين والممثلات، وإلى كل خطيب فوق منبر مدرسي أو ديني أو شعري، ومن إليهم من الخطباء وغيرهم ممن تتطلب مهنـــهم ومهامـــهم

جذب انتباه جمهور المستمعين واسترعاء اهتمامهم.

وإني لأتحدى أي مغن ومغنية يعيشان على الغذاء الملوث، مهما يبلغ صوتاهما من النضارة والمرونة والجاذبية العصرية، أن يتعاملا مع حبة القمح المبرعمة لمدة (٤٥) يوماً فقط، ولا يشعران ويشعر جمهورهما بالفارق الواضح بين أمسهما وحاضرهما.

فبحبة القمح المبرعمة يستعيد المجتمع ثروته الطائلة من النضارة في الأصوات والسمع والنظر والوجوه التي ضيعها عليه التلوث الغذائي فيستعيد أفراده بذلك الكثير من راحة النفس والبهجة والمرح وصولاً إلى السعادة.

رد على اعتراض محتمل:

قد يجد بعض المثقفين، ولاسيما الشباب منهم أن ما جاء في هذا الفصل لا يخلو من بعض المحاباة لصالح الواقع الصحي السليم المعافى لمجتمعنا قبل التلوث الغذائي، ومن بعض التحامل على واقعه بعد التلوث.

وبغض النظر عن (علمنة) هذه الفروق بينهما في الواقع الصحي لصالح الحاضر في كل مجتمع، وعما سردته من الشواهد على واقعية هذه المقارنة ونزاهتها، فإني أحيل كل معترض إلى الفصل الثاني من هذه الدراسة وألفت نظره بخاصة إلى وظائف فيتامينات (د + ب١ + ب٢ + ب١٢ + ب-ب + ب إكس)، بصدد الوقاية من (الاضطرابات النفسية والعصبية والكآبة والأمراض العقلية ووهن الدماغ).

وبما أن التلوث الغذائي من شانه أن يضعف إن لم نقل (يتلف) معظم الفيتامينات الحية في مختلف أنواع الأغذية كما أسلفنا، فقد كان لا بد أن ينعكس ذلك في جملة ما ينعكس، على صحة الفرد (العصبية والنفسية والملكات الذهنية)، ومنها إلى روابطه (الأسروية والاجتماعية والمهنية وما إليها)، مما ينعكس بالضرورة على واقع المجتمع في صور من السلبيات التي نوهنا بها في هذا الفصل.

وهنا أنصح كل من ينتابه التردد والقلق بصدد اتخاذ أي قـــرار مصـــيري في حياته الخاصة أو العامة أن يتكل على الله، ويلجأ إلى حبة القمح المبرعمـــــة، وأن يستمر في التعايش معها إلى أن يشعر بزوال التوتر النفسي وما يرافقه من الـــتردد والقلق لاتخاذ القرار المناسب بمزيد من القناعة والثقة والاطمئنان مهما يطل هـــذا التعايش من الأشهر، وما أحسبه سيطول كثيراً.

استطرادات:

١- أنصح كل من يشكو من فقر في الدم أن يتناول مع القمح المبرعم ملعقة من العدس المبرعم ولو كان مسمداً بالكيماويات، وذلك لغناه بعنصـــر الحديـــد الذي لا يتأذى كثيراً بالتسميد الكيماوي.

٢- ضرورة الإطلاع على النشرات المتعلقة بالأغذية التالية: (العسل + الثوم + البصل)، لما لها من الفوائد الصحية الجمة، ولا متسع هنا للتنويه بها.

٣- كانت مجلة الشرطة نشرت في عهدي بـــين عـــامي (١٩٦٧-١٩٧٠) مقالاً عن مقدار (وحدات الفيتامينات) الموجودة في قرابة عشرين مادة غذائيـــة، ولا أزال أذكر منها يقيناً المواد التالية:

أ- في كل (أونصة) من حبة الرمان (١٨٠) وحدة فيتـــامين وهـــو الأفقـــر إطلاقاً.

ب- في كل أونصة من (المشمش - التمر - زيت السمك) على التوالي:

(٤٠٠٠ + ٢٠٠٠٠ + ٢٧٠٠٠) وحدة فيتامين، وهي الأغنى، فإلى هـــذه المواد الغذائية ألفت الانتباه وأنصح بها، ولاسيما التمر للأطفال.

عطوفة محافظ اللاذقية المحترم

ان معركة فلسطين ليست من المعارك العادية التي تدور بين دولة ودولة .... وانما هي من الحروب الانسانية معركة حاسمة ..... واذا كنا بحكم وضعنا لا نستطيع الاشتراك فعلياً بهذا العمل التاريخي فلا اقل من ان نساهم فيه مادياً ..... فقد رأينا نحن موظفي ومتقاعدي ناحية الخريبة ان يتبرع كل منا بالمبلغ المدون بالقائمة ادناه ..... وتفضلوا بقبول فائق الاعتبار والاحترام

[illegible]

١٨/٤/٩٤٨

رقم التسلسل	الوظيفة	اسم الموظف وكنيته	مبلغ التبرع	توقيع الموظف
١	مدير ناحية الخريبة	حسن عباس	خمس وسبعون ليرة	[illegible]
٦	مدرسة عيون الواوي	سمير عاذار	خمس عشرة ليرة	[illegible]
١٦	معلم مدرسة المزيلة	صبري منصور	خمس وعشرون ليرة	[illegible]
١٨	" " [illegible]	ذوابة عنابه	خمس عشرة ليرة	[illegible]
١٩	" " الكنيسة	يوسف نجيب	عشرة ليرات سورية	[illegible]
٢٠	" " [illegible]	أسعد الشيخ	خمس عشرة ليرة	[illegible]
٢١	" " عيون الواوي	نقولا منصور	خمس عشرة ليرة سورية	[illegible]
٢٢	معلمة مدرسة عيون الواوي	لطيفه حداد	خمسة عشرة ليرة	لطيفة حداد

مختصـر الضبطة التي رفعها موظفو ومتقاعدو ناحية (الخريبـة) حالياً (وادي النصـــــارة) الى السـيد محافظ اللاذقيـة بالمبـالغ التي تبرعوا بها لصالح فلسطين مع اسماء وتواقيع ثمانيـــة منهـــم .

مكافحة آثار التلوث الغذائي في الفرد والمجتمع

لقد أصبح التلوث الغذائي العالمي أمراً محتوماً لمواجهة الانفجار السكاني، فكان لا بد لنا من التعايش معه كعدو محتل. ولذلك فإنه لا بد من وضع استراتيجية خاصة، إن لم يكن لاقتلاع جذوره من المجتمع على المدى المنظور، فلا أقل من أن تعمل هذه الاستراتيجية على الحد من تفشي مساوئه وتفاقمها.

وكل استراتيجية ضد أي عدو محتل لا بد أن تبدأ بإعداد الأنصار لمواجهته، ومن ثم معرفة عملائه من الداخل، وكذلك معرفة أسباب تشتت الأنصار.

وإذن كيف نطبق هذه الاستراتيجية في إعداد الأنصار؟

وهنا تحضرني إجابة أم عن أحب أبنائها إلى قلبها إذ قالت:" الصغير حتى يكبر، والمريض حتى يشفى، والغائب حتى يعود".

أولا- وإذن فلنبدأ بالطفل:

ولكن التعامل مع الطفل كنصير متوقع يجب أن يبدأ قبل أن يستقر في رحم أمه، وتوافقا مع الحديث الشريف: "تخيروا لنطفكم: إن العرق دساس"، أقول هنا:

" تخيروا لهذه النطفة الغذاء غير الملوث". وما من غذاء شعبي راهن غير ملوث هو أصلح لهذه النطفة من حبة القمح المبرعمة، يتناولها الآباء قبل الحمل كما أسلفت في فقرة (تحسين النسل).

وهكذا يولد مثل هذا الطفل في الغالب الأعم على الفطرة: سويا معافى من التشوهات الجسدية والمعوقات العصبية والذهنية، محصنا ضد مختلف العلل. وهو فوق ذلك يحتضن في ذهنه براعم عبقرية - ونبوغ، قد لحظتها في قسمات وجه بعضهم وفي بسماته وضحكاته، وفي حركاته الجسدية المتوازنة وفي تصرفاته الأسروية المتزنة وفي ملكاته العقلية المبكرة، فلا تلبث أزاهيرها أن تتفتح في نفسه

مرحلة حياة بعد مرحلة إلى أن تثمر وتنضج في مختلف المجالات الإنسانية والعلمية إذا واتتها الظروف. وأما إذا لم تواتها، فإنها تظل كامنة في مورثاته إلى الأجيال التالية. وأترك للقارئ أن يتخيل المصير السعيد لمثل هذا المجتمع بعد ربع قرن من الزمن فحسب، إذا ما عم هذا التدبير الوقائي كافة الآباء والأمهات.

وهنا لا بد لي من أن أنبه إلى أن (أطفال القمح المبرعم) غالباً ما يكونون على كثير من الحيوية فيقل بذلك معدل ساعات نومهم عن أمثالهم ممن تكونوا في ظل التلوث الغذائي، وكذلك الأمر مع حركاتهم الجسدية ونشاطهم الذهني وقوة الذاكرة، على شيء من قوة الشخصية، مما يتطلب عناية ورعاية غير عاديتين، ولاسيما في المدن. أما في الأرياف، فالطبيعة الطلقة تمتص الكثير من حيويتهم الفطرية. ولذلك فإننا لا ننصح الآباء بالإكثار من أطفال البراعم: إن ضريبة النبوغ والعبقرية الكامنين فيهم لا بد من دفعها بأقساط يومية. ولكن إذا انتبهنا إلى ما يمكن أن يقدموه إلى مجتمعهم من الخدمات لاحقاً، فإن هذه الضريبة تتحول إلى زكاة بكل مالها من الثواب والأجر العظيم أضعافاً مضاعفة عند الله والناس.

ثانيا- المريض حتى يشفى

لما كان المصاب بالأمراض والعلل الجسدية الناجمة عن التلوث الغذائي وغيره هو وحده الذي يعاني منها، فهو وحده المعنى أصلا باكتشافها. وإذا لم تتفاقم فإن أحدا غيره لا يعرف شيئا عنها. وهكذا تظل سلبياتها محصورة في شخص صاحبها، على انعكاس معنوي محتمل في حال تفاقمها على أسرته وأصدقائه.

وإذن ما على من يشكو من مرض أو علة تدخل في استطبابات حبة القمح المبرعم، إلا أن يلجأ إليها وفق ما عرضناه سابقا عن منافعها. وإذا لم يحصل على الفائدة المرجوة، فعليه مراجعة الأطباء المختصين. وبالمقابل، فإن أي مريض لا يشفيه الأطباء من علته الجسدية، يستطيع الاستعانة بالقمح المبرعم مع الأدوية الطبية، ولكن شريطة خلوها من الفيتامينات، تجنبا من أضرار زيادتها عن الحد

المسموح به. فحبة القمح المبرعمة إذا كانت تغني عن الأطباء أحياناً كثيرة، فإنها لا تدعو إلى إغلاق عياداتهم.

ثالثاً- الغائب حتى يعود:

إن الغائب هنا هو المحجوب عن ذاته بما يعانيه من الأمراض والعلل العصبية والنفسية، سواء كانت ناجمة عن التلوث الغذائي أو غيره. فما هو دور حبة القمح المبرعمة في إعادة مثل هذا الغائب إلى وعي ذاته ومجتمعه؟ ونظراً لخطورة الإجابة عن هذا السؤال لا بد لي من التفصيل فيها بعض الشيء.

لقد قال لي أكثر من طبيب أن عوز الفيتامينات بسبب التلوث الغذائي قد يؤدي إلى أمراض عصبية (توتر - تشنج -..) أما الأمراض النفسية مثل (الكآبة - الهوس - الفصام - القلق - التوحد ...) وما إليها، فلها أسباب أخرى (نفسية - اجتماعية - تربوية ..)

ولكن بالرجوع إلى الفصول السابقة نجد أن القمح المبرعم يحوي فيتامينات لها تأثيرها على الملكات الذهنية. وكما شفى أكثر من علة عصبية، قد شفى أيضاً أكثر من علة نفسية، منها (الكآبة) وهي أشهر الاضطرابات النفسية وأعوصها. ومنها أيضاً (الهوس)، في حالات من فرط تقدير الذات في صور من النكد والنزق وتعشق إلحاق الضرر بالآخرين، وهو أفدح الأمراض النفسية تخريباً في المجتمع.

وهكذا فإننا لا نغالي في منافع حبة القمح المبرعمة بإقحامها في حلبات الأمراض العصبية والنفسية على حد سواء.

حول الانعكاسات السلبية للأمراض العصبية والنفسية على المجتمع:

أ- الأمراض العصبية:

إن معرفة الإصابة بالأمراض العصبية (توتر - تشنج) هي مشتركة بين أصحابها وبين من يحيطون بهم من الأهل والأصدقاء والزملاء. وكذلك الأمر مع أضرارها في صور من الإزعاج واضطراب العلاقات، على كدر وفقدان الثقة.

وما أسهل وأسرع تلافي هذه المحاذير (العصبية) بالتعايش مع حبة القمح المبرعمة لمدة (٤٥) يوماً، على أنّ اجتثاثها من الشباب يحتاج إلى (٦-٨) أشهر، أما الشيوخ فلا بد لهم من الاستمرار معها.

ب- الأمراض والعلل النفسية:

أما هذه الأمراض والعلل، فإن الآخرين من الأهل والأصدقاء والزملاء هم المختصون أصلاً باكتشافها في أصحابها، لأنهم هم أول من يعاني منها، إذا لم أقل: (هم وحدهم ضحاياها).

ولئن كان من الممكن أن ينتبه إليها بعض المبتلين بها في بدايتها، فنادراً ما ينتبه إليها أحد منهم في حال تفاقمها. فحتى الكآبة مثلاً، وهي من اشهر الأمراض النفسية قد يجد المغلوب على أمره معها أنها نتيجة حتمية أو طبيعية لمختلف ظروفه (المعيشية أو العاطفية، أو الأسروية أو المهنية) وما إليها من الأسباب. فلا يسعى إلى التخلص منها بحبة القمح المبرعمة، وإن أخذت علته بيده إلى حتفه في بعض الأحيان. مما يشيع البؤس في أسرته والقلق والأسى في أصدقائه وزملائه.

وهكذا الأمر مع (الهوس) بما يرافقه من مظاهر (فرط تقدير الذات)، لقوة بدنية في الشباب، أو لجمال وفتنة في الصبايا، أو لثروة طائلة، أو لتفوق في علم أو فن، أو لمركز مرموق يحتله، في صور من الاعتداد بالنفس والتعالي والفظاظة وغلظة القلب، وصولاً به إلى حد جنون العظمة. فإن هذه الضروب من (الهوس) لا يشعر بها أصحابها المغرورون قطعاً، لانغلاقهم على نفوسهم. وذلك لانخفاض قدرتهم على الانتباه إلى ما يتمتع به الآخرون من مختلف المزايا والمميزات الجسدية والذهنية والنفسية، فتنعدم بذلك لديهم موازين المقارنة، ويفقدون توازنهم النفسي. وإني بحكم خبرتي الإدارية الطويلة وتجاربي الاجتماعية المستمرة، ما وجدت علة نفسية هي أفحش تخريباً للفرد والمجتمع من (الهوس).

وهكذا فإن القاسم المشترك بين ما ذكرته من العلل النفسية وما لم أذكره، إنما

هو إزعاج الآخرين وإرباكهم وتحطيم مختلف الروابط الأسـرية والاجتماعية والمهنية، وما إليها بين الناس، مما ينعكس سلباً على واقع المجتمع في صور من الخلل والتردي. ومن مظاهر هذا الخلل ما رواه لي صديق عن ثلاثة أعراس حضرها في أفخم فنادق دمشق عام ٩٩٨- وانتهت جميعاً في ذات العام بالطلاق.

وما أكثر ما تعج به محاكم الأحوال الشخصية في قطرنا وغير قطرنا من دعاوي الطلاق والمهور وإراءة الأطفال والطاعة الزوجية، وما إليها من مختلف الأسباب المبطنة بالتلوث الغذائي.

ويطيب لي أن أستشهد هنا ببعض ما جاء في القرآن الكريم تنديداً ببعض مظاهر (الهوس) وتهكماً بصاحبه، فلقد جاء في سور (الإسراء-٣٧):

"ولا تمشِ في الأرض مرحاً، إنك لن تخرق الأرض، ولن تبلغ الجبال طولاً".

ومما أشار إليه تعالى في تتريه نبينا الكريم محمد (ص) عنه بقوله في سورة (آل عمران-١٥٩): "فبما رحمة من الله لنت لهم. ولو كنت فظاً غليظَ القلبِ لانفضُّوا من حولِك، فاعفُ عنهم واستغفر لهم وشاورهم في الأمر..".

وهكذا ما على من يتأذى من أي علة نفسية تصيب قريبا له أو صديقا، إلا أن ينصحه بحبة القمح المبرعمة، ولكن لأي سبب جسدي آخر غير النفسي. فتخليص فرد ما من أي علة نفسية، لا يقتصر نفعه على صاحبها فحسب، وإنما يتجاوزه إلى من يلوذ به من الأقارب والأصدقاء والزملاء، فإلى من يلوذ بهم من هؤلاء، في سلسلة هندسية قد تشمل العشرات، وربما المئات والآلاف، تبعا للمركز الاجتماعي أو المهني أو الوظيفي الذي يحتله صاحب العلة، والعكس بالعكس صحيح.

وبشفاء صاحب المرض النفسي (الغريب) عن نفسه ومجتمعه تتحقق عودته إلى نفسه وأهله ومجتمعه وفقا لأمنية تلك الأم:"والغريب حتى يعود".

رابعاً– حول شركاء التلوث الغذائي على إشاعة الارتباك في المجتمع:

أ– العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية:

قد يعترض بعض علماء النفس والاجتماع والاقتصاد والتربية ومن إليهم على تحميلي التلوث الغذائي مسؤولية ما أصاب الفرد والمجتمع من الخلل في صحتهما النفسية العامة (الذهنية والعصبية والعقلية والروابط الأسروية والاجتماعية) وما إليها.

ومع اعترافي بأن الخلل الراهن في هذه المظاهر له أسبابه الخاصة مما يشير إليه هؤلاء العلماء، ولكنَّ التلوث الغذائي قد ساهم في تفعيل هذه الأسباب وتعزيزها بما سببه هو من الأمراض والعلل النفسية كما أسلفنا، مما عطل عمل الضوابط الذوقية (فن)، والإنسانية (أخلاق)، فخلى الجو بذلك لمختلف الأسباب (النفسية والاجتماعية والاقتصادية..) وهكذا تختفي جرائم التلوث الغذائي في مختلف مشاكلنا الفردية والعامة خلف أستار من هذه العوامل.

وهنا لا بد لي من الإشارة إلى أنني لا أقم المجتمع الراهن الذي يعيش على الغذاء الملوث بالتردي والانحطاط والاضمحلال، وما إليها، وإن كان سينتهي إلى هذا المصير المحزن ولو بعد مائة عام إذا لم يكافح هذا التلوث بشتى السبل.

فكما أن في كل عضو جسدي (قلب - كبد - رئة - كلوة.) طاقات فيزيولوجية تزيد عن حاجاته المعتادة بما لا يقل عن سبعة أضعاف، احتياطا للطوارئ الصحية وكبر السن لدى الجنسين، فإن في الملكات الذهنية طاقات حبيسة تزيد أيضا عن حاجاته المعتادة عشرات المرات للعاديين ومئاتها للمتفوقين وذلك احتياطا لمختلف المهام الفكرية والطوارئ النفسية والاجتماعية والسياسية.

وهكذا يعيش مجتمعنا الراهن على احتياطي رصيده من هذه الطاقات. ولكن إلى متى؟. فلئن صدق من قال: "ما من كائن حي يعدل ألفاً من جنسه غير الإنسان". فقد صدق أيضاً من قال: "العقل السليم في الجسم السليم".

وهنا يطيب لي أن أدعو أي عالم معترض يعيش على الغذاء الملوث، مهما يبلغ من قوة الفهم والذكاء والنبوغ،وحتى لو كان يعدل ألفاً من جنسه إلى التعامل مع حبة القمح المبرعمة لمدة (٤٥) يوماً ليرى مدى التحسن في ملكاته الذهنية جميعاً.

وهكذا ما أحسبني مبالغاً لو قلت: ما من وسيلة متاحة لدعم احتياطي الفرد والمجتمع بالطاقات الجسدية والنفسية هو أكفأ من حبة القمح المبرعمة ولكن شريطة الالتزام بالرياضة والريجيم ومراعاة القيم الجمالية والإنسانية في الفكر وفي السلوك الخاص والعام على حد سواء.

ب- الغزو الثقافي المضاد:

وتخفيفاً أيضاً عن الغذاء الملوث فيما أسندته إليه من الجرائم الخاصة والعامة، أعترف أيضاً بأن ثمة شركاء ضالعين معه في ارتكابها، ومن أهمهم التلوث الثقافي في صور من الغزو الثقافي المضاد.

ولقد تحدثت بكثير من التفصيل عن هذا الغزو في دراستي (الحرف العربي والشخصية العربية) ص (٢١٢-٢٢٢) وكذلك في دراستي (إطلالة على الإعجاز اللغوي في القرآن). وقد أفردت له فصلاً خاصاً تحت عنوان: (العربية والعروبة والإسلام والغزو الثقافي المضاد) ص (١٩٧-٢٣٠). ويطيب لي أن أنقل للقارئ هنا حرفياً فقرة واحدة تشير إلى ما يدعو إليه دعاة الغزو الثقافي المضاد.

(دعوات غير صالحات من أهدافها المباشرة، ليس إلغاء الرابطة الفطرية بين العربية والعروبة والإسلام فحسب، وإنما اجتثاث جذورها من شخصية الإنسان العربي أيضاً وبالتالي تعرية هذه الشخصية حتى من ورقة التوت) ص (٢٠١).

كما تحدثت في الصفحة (٢١٦) وما بعدها بشيء من التفصيل عن دور (الذاكرة) في مكافحة هذا الغزو.

وهكذا باجتثاث جذور (العربية والعروبة والإسلام) من شخصية الإنسان العربي بفعل الغزو الثقافي المضاد تتسرب إلى نفسه وسلوكه مختلف ضروب الفساد

والانحلال، مما ينعكس سلباً على المجتمع أيضاً.

وبالانتباه إلى دور (الذاكرة) في مكافحة التلوث الثقافي، وإلى دور حبة القمح المبرعمة في تنميتها وتقويتها، تظهر لنا منافع جديدة لهذه الحبة (المقدسة) لا حدود لمنافعها ولا حصر لمزاياها ومميزاتها.

خامساً – حول عوائق انتشار حبة القمح المبرعمة:

وعلى الرغم مما عرضته من منافعها في نشراتي الصحفية وغير الصحفية، وفي أحاديثي المتكرر، والمملة أحياناً عما أفاده الكثيرون من تعاملهم معها طوال بضعة عشر عاماً، فإن انتشارها لا يزال محدوداً. فلماذا؟.

١– عدم شعور الناس بالتقصير – فالكل راض عن احتياطي ذاكرته وحيويته الجسدية والنفسية والذهنية والعقلية وما إليها وإن كانت آيلة إلى الاضمحلال عاماً بعد عام. وإذا ما شعر أحدهم يوماً ما بالقليل أو الكثير من الضعف في أي منها، فنادراً ما يفكر في التخلص منه، لأنه يعتبره أمراً طبيعياً، فلا يعمل على تلافي تطوره إلى علة صحية أو أزمة نفسية باستعمال القمح المبرعم، وإن كان يعرف مختلف منافعه.

٢– عدم الاكتراث – وحتى في حال تعرض أحدهم لعلة صحية ما أو أزمة اجتماعية، فغالباً ما يكافحهما بعدم الاكتراث أو بالصبر والجلد. وفي حال التفاقم يفضل معظمهم اللجوء إلى أطباء الصحة أو دور القضاء. فتناول جرعات من الدواء لمدة قصيرة، أو حسم الأزمة بالمقاطعة الشخصية أو قضائياً أيسر على مثله من التعامل الطويل مع حبة القمح المبرعمة، وإن كان يعرف مختلف منافعها الجسدية والنفسية، الوقائية والعلاجية على حد سواء.

٣– الاعتداد بالنفس : وهذا السبب يختص به الشباب من الجنسين. فما أكثر من يرى منهما في تناول حبة القمح المبرعمة اعترافاً صريحاً بضعف ما أو عجز أو قصور مما يصِم أنوثة الصبايا ورجولة الشباب. وإن تناولاه فبعضهم يكتم ذلك.

وقد فاتهما أن حبة القمح المبرعمة تعوضهما الكثير مما ضيعه التلوث عليهن من حقهن الفطري في الرقة والكياسة والأناقة والنضارة والجمال، وما ضيعه عليهم من مظاهر الرجولة الحقة والوسامة والرزانة ورحابة الصدر على كثير من تواضع الكبرياء.

٤- المكابرة : وهذا السبب خاص بالمسنين من الجنسين. وفاتَهُمَا أن حبة القمح المبرعمة تطوي السنين التي أضافها التلوث الغذائي إلى عمرهما عدواناً وتعدياً، فيعودان إلى ما كانا عليه قبل (٥-١٥) سنة من النضارة والحيوية وصفاء الذهن والطمأنينة والثقة بالنفس. ولدي شهود عدل كثيرون على صدق ذلك، مما يعفيني من القسم بالله العظيم. ولئن كتم بعضهم تعامله مع القمح المبرعم فما اكثر من أعلنه منهم: اعترافاً بفضله وحثاً على تناوله.

٥- اعتراض الأطباء: على الرغم من أنّ أكثر من طبيب قد تناول هو وأفراد أسرته القمح المبرعم، فإن أكثر من طبيب اعترض على اعتباره دواء قبل تجربته على كثير من العينات ممن يعرفون منافعه ولا يعرفونها، استبعاداً لدور العامل النفسي في الشفاء، مما يعرض منافع القمح المبرعم إلى الشكوك.

وردا عليهم أذكر القارئ بما عرضته في الفصل الأول عن الذين استعملوه لعلاج علة معينة، فشفوا منها ومن علة أخرى أو أكثر لم تكن مقصودة من العلاج. وإذن بإضافة ال امل النفسي إلى العامل الدوائي في القمح المبرعم تتضاعف فعاليته العلاجية، ولقد حرصت في نشراتي وأحاديثي على لزوم القناعة بمنافعه قبل تناوله.

٦- حول ضعف الإرادة: إن ما يتطلبه التعايش مع حبة القمح المبرعمة من إجراءات تهيئتها وأكلها بما يعدل من النظام المعتاد في البرنامج الزمني والغذائي يحتاج إلى إرادة قوية. وما أكثر الذين تركوها لهذا السبب على قناعة بفوائدها.

أما الذين تفتح حبة القمح المبرعمة شهيتهم للطعام مما يعرضهم للسمنة، فإن

الاستمرار في ضبط هذه الشهية يحتاج فعلاً إلى إرادة فائقة القوة. ومع ذلك فـإن لدي أكثر من شاهد عدل على ضبط هذه الشهية مع تخفيف الـوزن بـالريجيم والرياضة اللذين أصبحا مع الزمن من أمورهم العادية، فالتعايش مع حبة القمـح المبرعمة يحرر الإرادة من القيود التي جاء بها التلوث الغذائي.

٧- فقدان الطموح: وهذا السبب يشترك فيه الشباب والمسنون من الجنسين. ولما كانت أضرار التلوث الغذائي تحصل في اسلم حالاتها تدريجيـاً علـى مـهل الأعوام، فإن الناس غالباً ما يتكيفون معها جسدياً وذهنياً ونفسياً، على جهل تام بما حل بهم.

وعندما كنت أدعو بعض هذه النماذج، ولا سيما المسنين منهم (٥٠)سنة فما فوق، للتعايش مع حبة القمح المبرعمة للتخلص مما اعتراهم من مختلـف أعـرض الوهن، كان لسان حالهم يردُّ على دعوتي: (وما فائدتنا من النشـاط والحيويـة وتوقد الذهن، فالذي عندنا يكفينا. فلماذا الارتباك اليومي في إعداد القمح المبرعم وأكله؟).

وقد فات هؤلاء أن حبة القمح المبرعمة لا تشفي فحسب، وإنما هي قبل ذلك تقي من مختلف الأمراض الجسدية بما فيها (هشاشة العظـام والسـرطانيات...) وكذلك من مختلف الأمراض النفسية بما فيها (ضعف الإرادة والاكتئاب)، كمـا تمهد لشيخوخة متزنة متوازنة في غالب الأحيان.

ودفعا لاتهامي بالتحيز لحبة القمح المبرعمة، أعترف هنا بأنها لا تخلق في مـن يتعامل معها مواهب ومميزات ليست فيه أصلا، وإنما تستنفر وتستفز ما هو محبوس لديه من الطاقات الجسدية والذهنية والنفسية والعقلية الاحتياطية، وصولا به وبها إلى مخزون فطرته من القيم الجمالية والإنسانية، إذا كان لديه مثل هذا المخـزون النفيس. وما أحسب أن فطرة سوية تخلو منه. أما من خلت فطرته غير السوية من هذا المخزون، فإنه يزداد (هوسا وإيذاء). وما من وسيلة هي أنجح من حبة القمح

المبرعمة لاستنفار هذه الطاقات الحبيسة في نفوس كرام الناس لتخليص مجتمعنا من ضروب خلله.

فما أكثر ما نقرأ ونسمع عن ظاهرة (التردي) في الفكر والفن والشعر والأدب والموسيقى والتمثيل والغناء.. وما إليها، مما كان محدوداً جداً، إن لم أقل معدوماً في مجتمعنا العربي قبل التلوث الغذائي.والآتي أعظم.

تعليق لا بد منه:

لقد نوهت مراراً بشعبية حبة القمح المبرعمة، وأقصد من ذلك إمكانية انتشارها على محبة بين مختلف الأوساط الشعبية وكذلك لضآلة كلفة وجبة الإفطار منها (٣-٤) ملاعق، بما لا يزيد عن ليرة واحدة - مما يغني الكادحين من مثقفين وغيرهم عن وجبة إفطار لا تقل كلفتها للفرد الواحد من الأسرة عن (١٥-٢٥) ل.س.

المثقف والذاكرة والقمح المبرعم

يطيب لي أن أختم هذه (الرسالة) بالحديث عن حاجة المتعلم والمثقف إلى قوة الذاكرة، وحاجة الذاكرة إلى القمح المبرعم.

ولكن ما الفرق بين المتعلم والمثقف؟

لقد نشرت لي مجلة الشرطة في عددها /٥٧/ لعام ١٩٧٠ مقالاً بعنوان (بين الأمي والمثقف). أرى أن أكتفي منه هنا باختصار ما جاء فيه عن الفرق بين (المتعلم والمثقف) لدى فيلسوفين فرنسيين:

الأول - **جان هو غبه** - زعيم الشبيبة الأدبية الفرنسية:

قال: "التعليم يماثل تشييد المنزل، ولكنه لا يكون صالحا للسكن إلا بعد تأسيسه". وإذن فالتأثيث هو (الثقافة). ليخلص إلى القول: "الثقافة هي طريقة شخصية في التفكير والعيش".

والثاني - **جان بول سارتر**: فيلسوف الوجوديه:

قال: " التعليم يقدم معلومات أكثر مما يقدم منهاجا" فالمعيار الثقافي على رأيه هو: (أن يمتلك المرء المعرفة والمنهاج اللذين يسمحان له بفهم موقفه من العالم). أي أن يكون له موقفه من كل قضية.

وهذا يعني أن مفهوم الثقافة يتطلب تجاوز الاختصاصات العلمية: (طب - هندسة - صيدلة- تاريخ - جغرافيا - حقوق - وما إليها من عشرات الاختصاصات) إلى رحاب مختلف المعارف الإنسانية مما يتطلب قوة فائقة في الذاكرة.

ولكن التعليم الذي أشار إليه هذان الفيلسوفان قد أصبح اليوم عندنا غير مستوف شروطه الصحيحة من حيث الحفظ وسعة الإطلاع.

فأي أديب من شبابنا يحفظ اليوم أو حفظ عن ظهر قلب (وإن نسي) قواعد الصرف والنحو؟. وأي شاعر منهم حفظ ونسي خمسة آلاف بيت من الشعـــــر؟ وأي محام حفظ ونسي ما تحتاجه مهنته من المواد والقواعد القانونية؟ لا بل ما أندر من يحفظ اليوم منهم جدولي (الضرب والألفباء) وياللمأساة.

على انه لا عتب كبير على شبابنا في ذلك، وإنما على قـــاعدة (التفــــهيم ولا التحفيظ) بدلاً من (التفهيم والتحفيظ).ثَم على أسلوب الامتحانات الذي تقتصر الإجابة في معظمها على (نعم – كلا). ولعل (التلوث الغذائي) الـــــذي أضعــــف الذاكرة هو الذي أملى على أجهزة التعليم إتباع النهجين آنفي الذكر، ولا عـــــذر لها في ذلك قطعاً. فتشغيل الذاكرة ولا سيما في الصغر من شأنه تنميتها والمحافظة على قوتها حتى الكبر، كما سيأتي.

ماذا عن دور الذاكرة في التعليم والثقافة؟

إن الذاكرة على ما يقرره علم النفس، هي قاعدة كل من الذكاء والعقــــل، وإن ما تستوعبه من العلوم والمعارف الإنسانية يدخل في النسيج النفســــــي لمـــن يحفظها ويستوعبها، أخذا بالمقولة الصحيحة: "التفهيم والتحفيظ".

وهكذا لا أكون بعيدا عن الصواب لو أشبه الذاكرة بالحقل، وأشبه تربته بما تحويه الذاكرة من مختلف العلوم والمعارف الإنسانية.

فكما أن الإنتاج الزراعي للحقل، من حيث (الخصوبة والجودة والصلاح..) يتوقف على توافر مختلف العناصر الغذائية اللازمة للتربة من معادن وأحماض ومواد عضوية، وعلى مهارة العامل الزراعي في عمله وكفاءة المهندس الزراعي المشرف في التوجيه.

فإن الإنتاج (الثقافي) من حيث (الخصوبة والجودة والصلاح) يتوقف بالمقابل على ما تستوعبه (الذاكرة) من مختلف العلوم والمعارف، وعلى مهارة الذكـــــاء في التعامل معها، وكفاءة العقل في الإشراف على تفاعلها.

وهكذا لا يضير (المثقف) كثيراً أن ينسى ما كان حفظه حرفياً من المعارف والعلوم عن ظهر قلب ما دامت أصول معانيها قد دخلت في نسيجه النفسي.ولكن على أن لا يتوقف قطعاً عن استثمارها، وإلا فإنها تبور كما يبور الحقل المهجور.

فمن القصص الأدبية الشهيرة أن أبا نواس طلب من أستاذه الشاعر (خلف الأحمر) أن يعلمه كيف يصير شاعراً. فنصحه بحفظ (٣٠) ألف بيت من الشعر، فحفظها بعد عام. فطلب إليه أن ينساها. فعاد إليه بعد عام وقد نسيها. فقال له: "إذهب فقد أصبحت شاعراً"، وكان كذلك ومن خيرة مثقفي عصره كما هو معروف عنه.

وهنا أنصح الآباء والأمهات وأتمنى على معلمي الابتدائي بخاصة أن يعملوا على تفهيم وتحفيظ صغارهم عاماً بعد عام ما يقدرون عليه من السور القرآنية القصار والشعر والأمثال والقواعد الصرفية والنحوية والعلمية. وحبذا لو يسعفوهم في مواسم الامتحانات بحبة القمح المبرعمة تخفيفاً عنهم وعن ذاكرتهم من آثار التلوث الغذائي.

ولكن ما الفرق بين الحقل والذاكرة؟

الحقل لا ينتج قطعا إلا ما يلقى فيه من البذور ويغرس من الشتول، مما لا إبداع فيه إلا الثمار المرتقبة. أما الذاكرة فإنها تهيئ (للذكاء والعقل) الفرص الذهبية لإنتاج ما لا سابقة له من ضروب (الإبداع) غير المرتقبة في مختلف العلوم والمعارف الإنسانية. وهكذا يكون (الإبداع) هو الامتحان ولا أصعب اجتيازا لحمل لقب عالم، أو مثقف.

نبذة تاريخية عن مصدر القمح:

لقد ثبت لي في الفصل الثالث من دراستي (الحرف العربي والشخصية العربية) بعنوان (الجزيرة العربية مهد الإنسان العربي وحضارته) أنها هي قطعاً أول من

دجّن الحبوب البرية وفي مقدمتها القمح لمكافحة الجفاف الذي أصابها عقب نهاية العصر الجليدي الأخير حوالي الألف (١٤-١٢)ق.م. ثم دجنت الحيوانات البرية. وقد صدرهما مع الموجات البشرية التي هاجرت منها بسبب تفاقم الجفاف إلى بلاد الشام أولاً - حوالي الألف (٩) ق.م، ومن ثم إلى المنطقة العربية، فإلى القارات المجاورة. كما ثبت لي أيضاً أن سكان الجزيرة العربية، كما كانوا هم الأسبق برسالاتهم الغذائية (الزراعية والرعوية) ابتداءاً كانوا هم الأسبق أيضاً برسالاتهم الثقافية في عبادة (القمر والشمس والمرأة) إلى المنطقة العربية، ومنها إلى ما جاورها لتختم رسالتها الثقافية بالإسلام، وكان للقمح مقامه الروحي المستوحى من طاقاته الغذائية.

فعرفاناً بفضل حبة القمح المستوردة مع عبادة المرأة ربة للخصوبة من الجزيرة العربية، كان لخبزها قداسته في الطقوس الدينية البابلية، وقد ورثناها نحن في تقاليدنا الاجتماعية ، ولا يزال الكثير منا إذا سقطت من يده قطعة من الخبز يلتقطها ويقبلها ويضعها على رأسه، مما لا يحظى بمثل هذا التكريم والإجلال أي مادة غذائية أخرى.

وهكذا ما أحسبني محابياً لحبة القمح المبرعمة لو قلت أنها أمانة في عنق كل من يتعامل معها فيفيد منها، مما يقتضيه نشرها بين الناس كأي فضيلة، فيعم استعمالها، وتعود بعد أحد عشر ألف عام من بلاد الشام مهجرها الأول إلى موطنها الأم في الجزيرة العربية، ولكن في زيها العصري الأنيق من فن (البرعمة). وقد عادت فعلاً منذ سنوات على علمي، ولكن على أيدي رسل كرام من قطرنا العربي السوري.

وصايا عامة:

١- لقد بلغت الأعراض الصحية التي عالجتها حبة القمح المبرعمة في تجربتي الشخصية، وفي تجارب الآخرين كما جاء في الفصل الأول (٥٦) حالة. وبلغ ما

تعالجه في قاموس الأعشاب الطبية(٣٣)حالة أما الأعراض التي تعالجها الفيتامينات الموجودة في القمح المبرعم وتقي منها كما جاء في الفصل الثاني، فقد بلغت (١٨٢) حالة، بما بمجموعه (٢٧١) حالة، كما أن ثمة عشرات، إن لم أقل مئات الأعراض الأخرى التي تعالجها هذه الفيتامينات مما ورد من الأعراض في المراجع العلمية المعتمدة قد أغفلتها لاختصاصاتها العلمية. فالفيتامينات بالإضافة إلى اختصاصاتها العلاجية إنما هي مختصة أصلاً بتحسين وظائف جميع خلايا البدن، مما لا حصر لمنافعها في مختلف الوظائف الجسدية والعصبية والنفسية.

ولذلك فإنه يستحسن بالسادة القراء إعادة قراءة وتمحيص الفصلين (الأول والثاني) بخاصة مراراً، وسيجدون في كل مرة منافع هامة لم تلفت انتباههم في القراءات السابقة كما وقع لذاكرتي شخصياً، فيستفيدون منها ويفيدون. ولهذا السبب قد سمحت لنفسي أن أكرر في هذه الدراسة كثيراً من العبارات التي تتعلق بالأعراض الصحية ومعالجتها، ومنافع حبة القمح المبرعمة ترسيخاً لها في ذاكرة القراء.

٢- من المسلم به أن العضو الجسدي الذي لا يعمل، هو صائر حتماً إلى العجز والضمور، وهكذا الأمر مع (الذاكرة والذكاء والعقل). مما لا بد معه من تشغيل هذا الثالوث الثقافي العظيم يومياً في الشؤون الثقافية، ولو لمدة (٣٠) دُقيقة، وبالحفظ عن ظهر قلب، ولو بيتاً واحداً من الشعر، أو آية قرآنية واحدة، أو .. ولو ينساها فيما بعد.

٣- على المسنين ممارسة الرياضة البدنية المناسبة لأوضاعهم الصحية، ولاسيما المشي، وكذلك الحركات المتعلقة بالرقبة ومختلف المفاصل الجسدية حماية لغضاريفها من الجفاف ومن التصلب المبكرين في ظل التلوث الغذائي، أو مع الكبر، وكذلك المشي على الأعقاب ورؤوس الأقدام بمقدار (١٠٠-٤٠٠)خطوة، وذلك للمحافظة على مرونة مفاصلهما وتقوية عضلات الظهر، حيطة من كارثة

سقوط عشوائي على هشاشة في العظام (وأنا أمارسها جميعاً).

٤- أنصح كل من بلغ من العمر (٢٠) عاماً فما فوق أن يشـــرب (٢-٥) أكواب من الماء الفاتر يومياً قبل الإفطار بمدة (٤٥) دقيقة لتنشيط الدورة الدموية والذهن، ووقاية من ظاهرة التشكل المبكر للرمال والحصى في الكلـــى في ظـــل التلوث الغذائي، ولا سيما الذين يشكون من ارتفاع نسبة (الحمض البـــولي) في الدم. وأنا أتناول (٤) أكواب منذ (١٥) عاماً.

٥- إذا لم يجد قراء هذه الرسالة، ولا سيما الشباب منهم، حاجة بهم اليـــوم إلى التعامل مع حبة القمح المبرعمة، فأنصحهم بالاحتفاظ بها.فقد تأتي حاجتـــهم الملحة إليها في ظل التلوث الغذائي ولو بعد (٣٠) سنة. هذا إذا لم يبدع علمـــاء التغذية البديل الشعبي الموازي لها، وما أحسبهم سينجحون في هذا التحدي.

٦- لما كانت العناصر الغذائية التي تحويها حبة القمح المبرعمـــة، ولا ســيما الفيتامينات من شأنها أن تمنح الحيوية والنشاط لكافة الوظائف الجسدية والذهنية، فإن تناولها باعتدال، وبما يتلاءم مع الظروف الصحية، من شأنه أن يقي من ظاهرة مخاطر الأدوية الطبية التي من شأنها تقوية وظائف جهاز معين في الجســـم علـــى حساب الأجهزة الأخرى. وهذا ما يسمح بتناول القمح المبرعم باستمرار شريطة الاعتدال.

٧- أنصح المسنين ممن لا يمارسون النشاطات الذهنية بالاكتفاء بملعقتين يومياً إن لم يكن ثمة عارض صحي يتطلب كمية أكبر. أما أصحاب النشاطات الفكرية فلا بأس من رفع المعدل إلى (٣-٦) ملاعق يومياً مع المراقبة.

٨- إذا تعذر على من يتناول القمح المبرعم الحصول على القمح غير المسمد بالكيماويات، فلا بأس أن يتناول القمح المسمد بها إذا كان من إنتاج تربة جبلية حصراً فنظراً لخصوبتها فإن نسبة تسميدها بالكيماويات تكون معتدلـــة لعـــدم اللزوم. فذلك خير من الانقطاع عنه بمعرض الحاجة إليه.

٩- أكرر ما ذكرته مرارا "اجعل من نفسك طبيب نفسك" واستشر الأطباء المختصين عند كل اقتضاء.

ختام الخاتمة:

١- لابد لي من الاعتراف هنا بفضل جميع الذين تعاونوا معي لمنح هذه (الرسالة) قيمتها (التجريبية) بما قدموه لي من المعلومات عن منافع حبة القمح المبرعمة: بوحا لي بخصوصياتهم الشخصية، وخصوصيات أقاربهم، مما يعزز الثقة بها. فإلى هؤلاء أقدم باسمي وباسم كل قارئ لها سيتعامل مع حبة القمح المبرعمة بالغ الشكر والاحترام.

٢- إن التعامل مع حبة القمح المبرعمة لم يعد قطعا مسألة شخصية لمكافحة علة معينة أو مجموعة من العلل مما يجوز كتمانه. وإنما أصبح اليوم في ظل التلوث الغذائي والبيئي العامين ضربا من الجهاد المقدس المعلن لمكافحة هذا العدو الغاشم المحتل الذي أخذت سلبياته تتفاقم عاما بعد عام في مختلف جوانب الصحة العامة، في الفرد حتى (ثالوثه الثقافي)، وفي المجتمع حتى روابطه الأسروية.

اللهم إني بلغت.

المراجع

١- قاموس الأعشاب الطبية للعماد مصطفى طلاس.

٢- العلاج بعشب القمح. تأليف الدكتورة آن وينغمور من منشورات دار التقدم في بيروت.

٣- الغذاء يصنع المعجزات لمؤلفه هايلورد هوز ترجمه أحمد قدامى ط/٦/٩٨١ دار النفائس في بيروت.

٤- فن التغذية للدكتور محي الدين طالو العلي.

٥- أسرار العافية للصيدلاني الكيماوي مسلم غازي.

٦- مجلة بوردا مودرن الألمانية لشهر كانون الأول ٩٨٧.

٧- مجلة نصف الدنيا المصرية لشهر نيسان ١٩٩٦.

صدر للمؤلف:

١- هذه أمة العرب في تجارها عام ١٩٥٨.

٢- لا فن بلا أخلاق ولا أخلاق بلا فن ١٩٦١.

٣- بين أدب النشوة وأدب اللذة ١٩٦١.

٤- الحرف العربي والشخصية العربية ١٩٩٢.

٥- إطلالة على الإعجاز اللغوي في القرآن - ١٩٩٦.

٦- خصائص الحروف العربية ومعانيها - من منشورات اتحاد الكتاب العرب بدمشق عام ٩٩٨.

قيد النشر:

١- حروف المعاني بين الأصالة والحداثة.

٢- فطرية العربية على موائد علمائها ودكاترها.

السيد اللواء المتقاعد حسن عباس المحترم

أنا طبيبة أسنان وربة أسرة مؤلفة من خمسة أشخاص، عمري أربعون عاماً أمارس مهنتي صباحاً ومساءً، كنت أشكو من الأعراض الصحية التالية:

١- الإرهاق الشديد والخمول وقلة التركيز مما كان يضطرني لاستعمال حبوب الفيتامينات مع كميات كبيرة من القهوة يومياً.

٢- آلام في المفاصل وآلام بين الساقين، بحيث كان صعباً عليّ صعود الدرج والمشي الرياضي.

٣- النوم القلق، حيث أستيقظ عدة مرات في كل ليلة..

٤- تشنجات في الكولون مع نفخة وتخمة واستمرار التلبك المعوي لساعات طويلة يومياً..

٥- جيوب أنفية تحسسية مع عدم الصفاء في الصوت وخاصة في الصباح مما يضطرني لاستعمال مضادات الإحتقان والمسكنات ومضادات التحسس معاً.

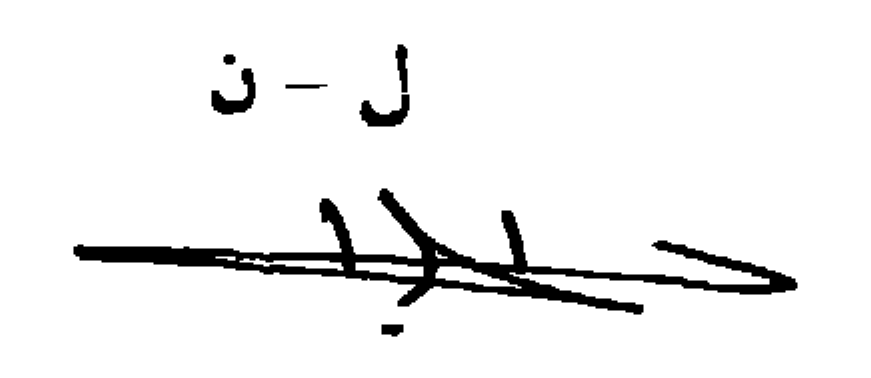
٦- ضعف الذاكرة مع التوتر النفسي والصداع المرافق لهذه الأعراض.

وفي محاضرة الدكتورة مريم نور في مقر نقابة أطباء الأسنان بدمشق بتاريخ ١٤/٥/٢٠٠٠، لفتت انتباهها هنا إلى كتابك (القمح المبرعم ومنافعه) فحصلت على نسخة منه واستعملت القمح المبرعم لمدة سبعة عشر يوماً حتى الآن وبمعدل ملعقتين يومياً..

زالت جميع هذه الأعراض، وكأن معجزة قد حصلت لي.. بالإضافة إلى فقداني ثلاثة كيلوغرامات من وزني مع المشي لمدة ساعة ثلاث مرات في الأسبوع، لذلك أقدم شكري وامتناني الجزيل لكم وللدكتورة مريم نور على هذه الهدية المباركة.

طبيبة الأسنان

ل - ن



سيادة اللواء المتقاعد حسن عباس المحترم

كنت قد تعرضت لحادث منذ خمسة وعشرون عاماً وأشكو من ألم وورم في قدمي اليسرى وقد عالجني عدة أطباء بالكورتيزون ولم أشف.

وكنت أشكو منذ أكثر من عشرة أعوام من طنين دائم في أذني اليمنى وبرغم العلاج لم أشف من الطنين. وراجعت أطباء للعيون وكان علاجهم النظارات الطبية بالإضافة إلى قطرة كورتيزون للعين دون أن أشعر بأي تحسن وبينما كنت أتابع برنامج للدكتورة مريم نور عن الأغذية الطبيعية ومنافع القمح المبرعم وتناولته لمدة تزيد عن الشهر. بدأت أتخلص من الطنين الذي رافقني أكثر من عشرة أعوام وكذلك بدأت أشعر بتحسن بنظري والحمد لله. وتراجع الورم الذي كان في قدمي وخفَّ الألم كثيراً.

وفي الختام أشكر الدكتورة مريم نور وأشكرك على رسالتك الإنسانية بالقمح المبرعم ومنافعه.

غازية سنيح

العمر: ٥٢ سنة

السيد اللواء المتقاعد حسن عباس

أنا طالبة في كلية الآداب قسم علم اجتماع سنة أولى كان موعد فحصي بتاريخ ١/٦/٢٠٠٠ وكنت على درجة كبيرة من القلق كعادتي في الفحوص السابقة. وعندما استمعت إلى حديث الدكتورة مريم نور عن منافع القمح المبرعم حصلت على نسخة من دراستكم عن القمح المبرعم واستعملته لمدة عشرة أيام. وأخذت أشعر بالهدوء مع التركيز الذهني في الاستيعاب والحفظ وقد دخلت الامتحان وأنا في حالة من الطمأنينة والثقة بالنفس مما لا سابقة له في جميع امتحاناتي الجامعية وغير الجامعية وقد كنت موفقة في الإجابة على الأسئلة راجية من الله التوفيق.

مع شكري الجزيل لكم وللدكتورة مريم نور.

٦/٦/٢٠٠٠

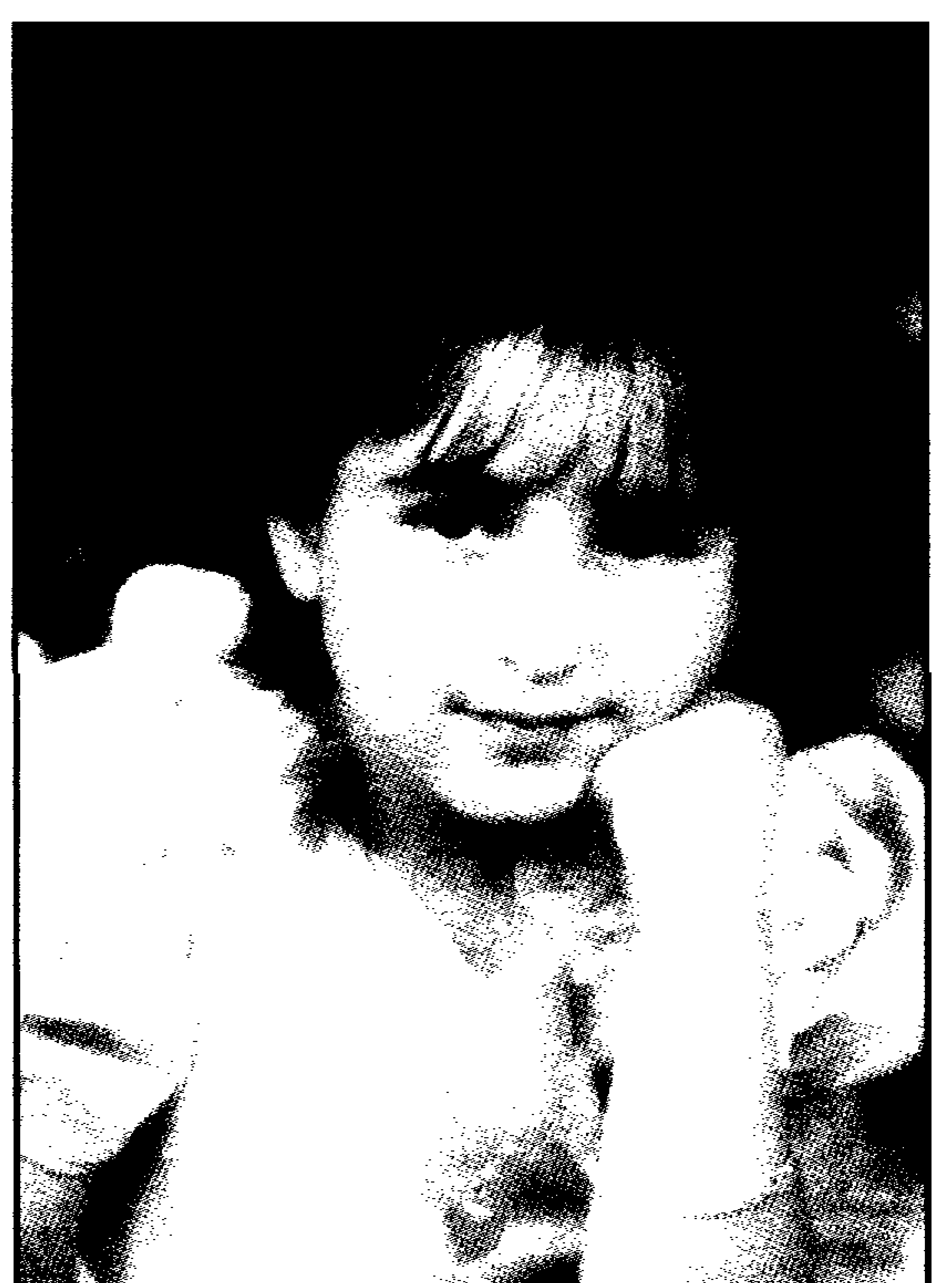


السيد اللواء المتقاعد حسن عباس

كنت أشكو وزوجتي من الرشوح المتتالية فنصحتنا بالقمح المبرعم، فتخلصنا منها وبعد ثلاثة أشهر حملت زوجتي بطفلها الأول (ضياء) فكانت له بنية جسدية مميزة على نضارة وجه وحيوية غير عادية وشهراً بعد شهر أخذت هذه الميزات تتفتح شيئاً فشيئاً وبدأ بالكلام في شهره العاشر وقبل أن يتم السنتين من عمره أصبح يجيد الحديث والإجابة مما لا نظير له كما أنه كان يتمتع بشخصية متميزة وروح قيادية. يتعامل مع الناس بجدية مع محافظته على لياقته الاجتماعية. وفي الثالثة من عمره أصبحت ذاكرته معبأة بالأغاني. والآن قد بلغ الرابعة والنصف من عمره فهو كثير التعليقات والاستفهامات، سريع البديهة والفهم يتعامل نداً لند مع الكبار. ولا يرضى الإهانة من أحد ولو تلميحاً لقدرته على المحاكمة والتحليل مراعاة لكرامته. ولا يفوته أمر يتعلق بشخصه ولو كان لاهياً في ألعابه. فهو يحاكم الأمور محاكمة عقلية متميزة عن أبناء سنه. وكثيراً ما يلومنا ويعاتبنا ويحاسبنا بمنتهى الأدب عندما نسيء التصرف معه ويطلب منا الاعتذار. وهذا غيض من فيض.

ونحن نرى أن القمح المبرعم كان له دوره الهام في بناء شخصية طفلنا فشكراً جزيلاً لكم.

١٥/٦/٢٠٠٠



سيادة اللواء المتقاعد حسن عباس المحترم

كان لنا ثلاثة أطفال أصغرهم من مواليد ١٩٨٥. وفي أواخر عام ١٩٩٤ أخذت أشكو وزوجتي من آلام المفاصل فنصحتنا بالقمح المبرعم، فزالت الآلام. ولكن بعد شهرين ونصف تقريباً فوجئت زوجتي بالحمل غير المتوقع وغير المرغوب فيه، ولكن (عسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم) فقد وهبنا الله تعالى بتاريخ ١٩٩٥/٧/٢٧م طفلة كانت متميزة منذ صغرها بكياستها وحيويتها وذكائها وبصحتها الجسدية والنفسية بما يتفوق كثيراً على من هم في عمرها. وقد بدأت بالنطق وعمرها تسعة أشهر ثم استكملت في الثانية والنصف من عمرها نطقها الصحيح بلفظ أصوات جميع الحروف العربية وفي الرابعة من عمرها فما بعد أخذت تحفظ عن ظهر قلب سوراً من القرآن الكريم. كما ظهر قبلها ميلها للرسم الملون وحسن اختيارها للألوان المناسبة بلا مساعدة. وكانت تتلقى الهواتف وتعرف أصحابها وترد عليهم بما يناسب وتخبرنا بأسمائهم وطلباتهم وقد تميزت بسلوكها الاجتماعي السليم وقوة شخصيتها فلا تعتدي على أحد ولا تسمح لأحد بالاعتداء على لعبها وأشيائها أو المساس بكيانها الشخصي، كما كانت ولا تزال تعاملني ووالدتها نداً للند ولكن بأدب ولا زلنا نتناول مع طفلتنا (حنين) القمح المبرعم داعين لكم بالتوفيق على ما نصحتنا وهديتنا إلى رحمة الله تعالى في القمح المبرعم مع شكرنا الجزيل لكم.

دمشق في ١٦/٦/٢٠٠٠م

محمود خليل منصور



السيد اللواء المتقاعد حسن عباس

باطلاعي على نشرتكم عن القمح المبرعم لعام ١٩٩٥ نصحت والدتي باستعماله لحمايتها من الرشوحات المتكررة فحماها. كما إنها استعادت السمع في أذنها اليمنى التي أصابها الصمم بسبب الفطريات بعد أن عجز الأطباء عن شفائها. فاستعملته وأنا في الأربعين من عمري لمساعدتي في مسابقة دولية لمتابعة الاختصاص العلمي فقويت ذاكرتي وتحسن تركيزي واستيعابي ونجحت: وعندئذ نصحت زوجتي باستعماله معي وبعد شهرين حملت ثم ولدت طفلتنا (لما) في ٣/١/١٩٩٦ بصحة جيدة وبنية متناسقة ثم أخذت مواهبها تتفتح عاماً بعد عام على ذكاء وقوة ذاكرة ولباقة اجتماعية وقوة الشخصية. لا تسمح بالاعتداء على أشيائها ولا تتعدى على أحد وفي الثانية من عمرها أخذت ترد على الهواتف وتعرف أصوات أصحابها من معارفنا وفي الثالثة من عمرها أخذت تحفظ الأغاني العربية والأجنبية للأطفال من التلفزيون. ثم أخذت تحفظ السور القرآنية القصيرة، ومن طُرفها العديدة. إنها أخذت مرة تشكو مني لسبب ما وهي في الرابعة من عمرها. فسألتها ألا أحبك يا لما. فأجابت إنك تحبني ولكنك لا تحترمني. فسألتها كيف؟ قالت إنك ترفع صوتك علي.

فأقدم شكري وشكر أسرتي الجزيل لك على هدايتك لنا إلى القمح المبرعم.

٢٢/٦/٢٠٠٠

هذه الرسالة

تناولت فيها ظاهرة التطور الثقافي بالأسطورة الشعبية [illegible]

كما تلقى وحصدت بعض الشخصيات في الحرب والحصار والمشاركة والحروب،

فتناولت صلتها بالعقيدة القديمة تشريحا وتحليلا وفهما،

ومن أهم محاولاته الأطفال فيه تعبير جواهيم، والمقعدون يلعبون مواهبهم

المعطلة، وما كانت شخصيات الصبيان لا تخفى على أحد منها، كانت وسيلة

شعبية متصلة بثقافة أخرى تعدما من الفن المترجم، فهو يروي (٢٠) شريطا

من الشخصيات الحية، ويتصل بالحركة تشبيهية أشكال، كما يروي (١٦)

منها أشكالا (١٢) منها ما هو ضروري للإنسان. ويعد أن حركته وحريته

الشخوص [illegible] عاما، فقد يشتمل على عالمي روحي وطقسي الفرد [illegible]

عالم رحبة كانت [illegible] وخيالها [illegible] في الرابع

[illegible] (الرسم [illegible]) عليه

فرأيت [illegible] (الحركة [illegible]) أن أحمد هذه [illegible]

[illegible] التطور الثقافي [illegible] الصورة [illegible]

[illegible] الثقافية [illegible]

(المؤلف)

[illegible]

1